

HARISH JOHARI

Massage Traditionnel Ayurvédique

ENSEIGNEMENTS INDIENS POUR
ÉQUILIBRER LE CORPS & LE MENTAL



Le Courrier du Livre

HARISH JOHARI

*Massage
Traditionnel
Ayurvédique*

*Enseignements indiens
pour équilibrer le corps et le mental*

DEUXIÈME ÉDITION REVUE ET CORRIGÉE

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR
BERNARD DUBANT

LE COURRIER DU LIVRE
21, rue de Seine
75006 Paris

Illustrations : Pieter Weltevrede

Publié par Healing Arts Press
Rochester, Vermont

© Harish Johari 1996

© *LE COURRIER DU LIVRE*, 1997, pour la traduction française

ISBN : 978-2-7029-1386-4

Préface

C'est dès mon plus jeune âge que je me suis familiarisé avec l'ayurveda. A huit ans, j'aidais ma mère à confectionner des médicaments à base d'herbes réduites en poudre, des cataplasmes, des masques faciaux, et des tisanes. Plus tard, sous la direction de mon grand-père et de mon grand-oncle, je confectionnai des remèdes pour les yeux, des pâtes à partir de pierres précieuses, et des tonics régénérants (*rasayana*).

De 1955 à 1968, je fréquentai assidûment un praticien ayurvédique, un *vaidya*, du nom de Rameshvar Prasad Pande. Pendant cette période, j'appris beaucoup de choses au sujet de l'énergie curative des aliments, des herbes, des plantes, et des pierres précieuses ; des *doshas* ou humeurs corporelles ; du rôle de l'astrologie dans la compréhension des maladies (tant physiques que mentales) ; et de la façon de détecter la maladie en examinant différentes parties du corps. Mon intérêt pour le yoga tantrique et l'alchimie me fit rencontrer de nombreux *vaidyas*, et chacun d'eux m'apprit quelque chose d'important au sujet de la vie.

A treize ans, je commençai à m'adonner à la lutte. A l'école des arts martiaux, ou *akhara*, de Jaunpur, je rencontrai de nombreux *vaidyas* qui pratiquaient la lutte pour leur bien-être physique et mental. Les lutteurs sont en Inde de véritables artistes du corps – ils travaillent avec le prana, l'énergie pranique, le contrôle du souffle (différent ici des techniques de

pranayama enseignées dans le yoga), et font divers exercices pour promouvoir la force, l'endurance, et la vigueur. Le massage est une partie intégrante de la lutte.

Jadis, les cabinets ayurvédiques ne proposaient pas ordinairement de massage, car c'était l'affaire de tout le monde, que d'en recevoir et d'en donner. Quand les patients avaient besoin d'un traitement particulier, les vaidyas les envoyaient chez des masseurs spécialisés. Ces masseurs utilisaient des huiles spéciales et massaient la région dolente selon les instructions du médecin ayurvédiste. Souvent, ces masseurs étaient des lutteurs. Dans l'Inde d'aujourd'hui, les masseurs qui ont cette formation sont nombreux à offrir, sur les places publiques, des massages de la tête ou du corps pour quelques roupies. Ils n'ont peut-être guère de connaissance de l'ayurveda, mais ils savent comment y faire avec les muscles, les articulations et les os. L'un de mes instructeurs était le fameux lutteur Siddique Khan, de Nawab (Rampur). Il était un maître parfait en massage, qui pouvait guérir et fortifier n'importe quelle partie du corps, tissu ou muscle.

Certains de ces lutteurs/masseurs étaient aussi des médecins ayurvédiques et/ou des *hakims* (un hakim est un médecin qui a étudié le système Unani – grec – de médecine). Avec le temps, ils créèrent un système spécial de leur cru, qui réunissait les éléments de connaissance des systèmes ayurvédique et unani. Les techniques de massage décrites dans ce livre sont fondées sur celles de ces médecins/lutteurs. J'appelle cela massage traditionnel indien fondé sur des principes ayurvédiques, comme les doshas et les *marmas* (points de pression). Les années passant, je me suis formé avec deux principaux groupes d'instructeurs, l'un hindou, l'autre musulman. Les instructeurs hindous m'ont enseigné les marmas et les doshas ; et j'ai appris grâce aux instructeurs musulmans ce qui concerne les points de pression appelés *muqame makhsoos*. Le plus souvent, les marmas et les *muqame makshoos* sont les mêmes, mais il y a parfois des différences importantes, très utiles à connaître. Certains points de pression des pieds correspondent à ceux utilisés par les réflexologues en Occident.

Le massage présenté dans ce livre est essentiellement préventif et il doit faire l'objet d'une pratique régulière à cet effet. Sauf en ce qui concerne quelques affections mineures, cette méthode de massage n'est

pas à but thérapeutique. Ce n'est pas, par exemple, le même massage que celui qui est pratiqué avant *panchakarma* (« cinq actes », purification). Beaucoup de méthodes thérapeutiques ayurvédiques impliquent l'utilisation des huiles et des techniques correspondant à un état morbide particulier. Ces méthodes doivent être employées sous le contrôle d'un médecin ayurvédique ou vaidya, et nous n'en parlons pas dans ce livre.



Je remercie mes guides, instructeurs, et élèves, qui m'ont aidé à faire ce livre. J'espère qu'il sera de quelque utilité pour ceux qui s'intéressent à l'amélioration de leur bien-être mental et physique.

Introduction

L'homme n'a pas de désir plus fort que celui de mener une vie saine, heureuse et inspirée. De ces trois biens, la santé est le plus fondamental, parce que sans elle, on ne peut se sentir heureux et inspiré. L'une des clefs de la santé, c'est la possession d'un corps qui fait circuler normalement les éléments nutritifs, et qui expulse efficacement les toxines. Les aliments nous fournissent les éléments qui conviennent, l'exercice et le massage suscitent une bonne circulation, et le massage aide nos corps à croître et à se renouveler. Le massage assure aussi la relaxation. En améliorant la circulation des éléments nutritifs et en aidant l'organisme à éliminer les toxines, le massage joue un rôle important dans la purification du corps et le maintien de la santé. Ce rôle purificateur est ce qui fait du massage une pratique très bénéfique pour atteindre l'inspiration et la joie. Il met en œuvre les ressources intérieures du corps, le stimulant pour la transformation des protéines, pour la conversion de formes de sucre en glucose, et la production de diverses enzymes chimiques. S'il fait l'objet d'une pratique quotidienne, le massage peut aider à régénérer le corps.

En Inde, on administre des massages dès la naissance. Les bébés sont régulièrement massés avec de l'huile, même s'ils pleurent. Une mère sait que le massage activera la circulation de son bébé, lequel, bien qu'il bouge continuellement, est incapable d'exécuter aucune sorte d'exercice. Les enfants sont massés régulièrement chaque jour jusqu'à l'âge de trois

ans. Puis la fréquence diminue, et, entre trois et six ans, ils ne le sont plus qu'une ou deux fois par semaine. A partir de six ans, l'enfant est assez grand pour échanger des massages avec les autres.

La population indienne est rurale à 80 %, et dans les villages, cette tradition est toujours vivante. Dans les régions rurales, le massage familial hebdomadaire est une scène familière – tout le monde le pratique. Avec la vie agitée des grandes villes, il devient de plus en plus difficile de maintenir cette tradition. Cependant, même dans de grandes cités comme Delhi, Bombay, et Calcutta, on peut voir souvent un masseur avec sa natte et ses petites bouteilles d'huile, qui pratique son métier dans les parcs et sur les plages. Les gens en Inde aiment le massage ; ils savent que, comme un ami, il apporte joie et détente.

En Inde, les sculptures des temples, les calendriers, et les livres spirituels illustrés représentent souvent Vishnou, le seigneur qui conserve, allongé sur un serpent et se faisant masser les pieds par son épouse Lakshmi. Cette image suggère que le massage est un passe-temps favori même du seigneur Vishnou.

Dans le foyer indien, le massage peut aider à maintenir une relation aimante entre mari et femme. Après ce genre de relaxation, il est plus facile de partager et de donner plus d'amour. Après une longue journée de travail, le mari, rentrant à la maison, reçoit souvent un massage amoureux de la part de sa femme. Ce type de massage n'est pas ordinairement effectué avec de l'huile – les muscles sont juste doucement pétris et frottés. Même les anciens reçoivent une forme de massage de la part des petits enfants, quand ceux-ci se pressent par jeu contre leur corps.

Les massages cérémoniels sont aussi pratiqués en Inde. Le massage avant le mariage est l'un des rares massages rituels qui sont encore obligatoires de nos jours. C'est parce qu'il confère à la peau de l'éclat, et qu'il détend le couple, les rendant frais et éclatants. Le massage peut aussi fournir au mari un accroissement de virilité et de force psychique. Parce que le massage est fait avec des herbes et huiles naturelles, il rend la jeune épouse plus belle et plus parfumée.

Un autre massage obligatoire est celui qui est appliqué chaque jour à la jeune mère, pendant les quarante jours qui suivent l'accouchement. Traditionnellement, c'est la période de purification complète de la

femme, après laquelle elle peut revenir pratiquer son culte quotidien ou ses tâches domestiques.

L'ancienne science du massage indien fut décrite par Vâlmiki, dans son poème épique, le Râmâyana. Les systèmes persan et grec (unani) de massage ont fortement influencé les formes fondamentales de massage qui se sont développées en Occident. On peut trouver beaucoup d'éléments communs aux massages grec et persan, et ayurvédique. Le massage unani a recours aux trois humeurs, ainsi qu'à des herbes, épices, formules de composition des tisanes, et huiles semblables. Leur conception d'une vie saine et heureuse est identique, et cela s'étend aux arts martiaux et aux méthodes de massage. Grâce à ce croisement, les pétrissages des systèmes oriental et occidental sont étrangement semblables.

Le massage devient de plus en plus populaire en Occident, en réponse à un accroissement des tensions dans ce monde d'avidité et de compétition. Avec la pollution croissante – de l'air, de l'eau et du son – nos nerfs sont constamment agités. Nos glandes sont tout le temps surstimulées par les conservateurs. Avec la part de plus en plus grande que prend la nourriture préparée et conditionnée, nos corps sont de plus en plus pénétrés par des éléments chimiques au niveau cellulaire. Le lait frais sortant du pis de la vache n'est plus guère qu'un rêve, et le lait traité est bourré de produits chimiques. Des céréales et des légumes cultivés sans engrais chimiques, sont devenus chose rare. Pour nous garder en bonne santé, nous n'avons d'autre choix que de connaître les moyens d'éliminer ces toxines aussi régulièrement que nous les ingérons. Le massage est l'un des quelques remèdes qui agissent dans ce sens. Le massage régulier, avec la consommation d'aliments naturels et d'eau pure, et l'exécution d'exercices en plein air, dans un environnement non pollué, peut se révéler extrêmement bénéfique.

Le massage agit au niveau tant physique que mental. Physiquement, il aide tous les systèmes du corps – immunitaire, respiratoire, nerveux, endocrinien, circulatoire, musculaire, osseux, digestif, et lymphatique. Mentalement, il aide le mental à se détendre. C'est particulièrement vrai quand on a de la sympathie pour le masseur. Généralement, le massage aide le corps à se guérir lui-même. En se concentrant facilement et naturellement sur la partie du corps demandant des soins, le patient peut

se transmettre à lui-même l'énergie positive vitale chaque fois qu'il en a besoin. Le massage peut faire cesser l'errance du mental et conférer une relaxation parfaite, s'il s'agit d'un massage qui ne blesse pas. L'automassage offre tous les bienfaits mentionnés plus haut, à l'exception bien sûr du contact apaisant d'autrui, qui peut faire merveille.

Chapitre Un

Introduction au Massage

LE MASSAGE COMME PRATIQUE QUOTIDIENNE

Le massage quotidien du corps pendant une demi-heure ou trois quarts d'heure avant le bain peut améliorer la santé et la vigueur. Par la friction, la température de la peau est augmentée, ce qui à son tour fluidifie le sang et l'aide à circuler à travers l'organisme. Etant donné que la chaleur ouvre aussi les pores, il ne faut pas prendre de bain tant que le corps n'a pas absorbé les huiles et n'est pas revenu à une température moyenne. Il faut ordinairement pour cela d'une demi-heure à une heure, à partir de la fin du massage.

Le massage est essentiel pour chaque personne, quels que soient son état et sa condition – enfant, maître de maison, personne âgée, handicapé, infirme, ou athlète. Pour les gens incapables de s'exercer, le massage est un excellent moyen de favoriser la croissance et le développement du corps. Et pour les jeunes gens qui s'adonnent aux arts martiaux, le

massage est un must. La tension musculaire accumulée au cours de l'exercice ne peut être supprimée qu'au moyen du massage. Il rafraîchit les muscles, les ramenant à leur forme initiale.

Pour les gens souffrant d'insomnie ou de troubles du sommeil, le massage est de la plus grande importance. Le massage du pied, qui est bon pour l'organisme entier, est spécialement recommandé pour les gens fatigués. Selon Chakara, l'auteur du fameux texte ayurvédique *Chakara Samhitâ*, les insomniaques doivent se faire masser avant de se coucher. Pour que les résultats les meilleurs soient obtenus, il recommande un massage combiné du pied, de la colonne vertébrale et de la tête.

LE MASSAGE COMME EXERCICE

Le massage doit être un exercice pour le praticien. Etant donné qu'un bon massage fait appel à l'énergie ou force pranique, celui qui masse doit respirer profondément et lentement. Il faut prendre garde à ne pas s'essouffler, car cela crée une tension au niveau du cœur, et peut dilater les muscles cardiaques. Le praticien doit être à même de contrôler sa respiration, se relaxant entre les actes pour inspirer profondément. Un bon massage doit faire transpirer le praticien, et cela est bénéfique.

Quand ils sont donnés sous forme d'exercice, les « coups » sont durs. Si le praticien applique une pression supportable quand il pétrit et frotte, sa force pranique et sa puissance musculaire sont accrues.

LE MASSAGE COMME RELAXATION

S'il est exécuté avec douceur, le massage est une excellente technique de relaxation. Le masseur doit se réchauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre, puis il doit les lubrifier avec une huile parfumée pour éviter l'irritation, ou d'autres inconvénients. Le massage de la colonne vertébrale, des pieds et des bras, des épaules, et de la tête, peut devenir une expérience agréable pour n'importe qui. Le massage des points de

pression (marmas) relaxe instantanément le corps. Si le praticien n'est pas détendu, la personne qui se fait masser ne peut l'être pleinement non plus. Le massage de relaxation doit réduire le rythme de la respiration et du mental, chez l'un comme chez l'autre.

Avec l'âge, l'agilité et la célérité viennent à diminuer. La tension physique et mentale qui s'accumule chaque jour lors de l'accomplissement d'activités non naturelles, affaiblit les nerfs et gêne la circulation des fluides vitaux. La tension, le souci constant, l'insatisfaction, l'avidité et l'anxiété, affectent l'organisme. Ces ennemis suscitent un vieillissement prématuré. Pour pallier cela et réduire la tension physique et psychique, la relaxation est nécessaire. Les postures de yoga et les exercices de respiration profonde assurent certes la relaxation, mais le massage apporte encore plus de bienfaits. C'est parce que le massage inclut, outre la stimulation musculaire, le miracle du contact et les huiles parfumées préparées à partir d'herbes régénérantes. En somme, le massage peut arrêter le vieillissement prématuré, supprimer les rides, tonifier les muscles, et restaurer l'agilité des jointures. Il confère à la peau une texture lisse, renforce les nerfs et le système immunitaire, et aide le corps à garder sa forme et son élasticité. La régularité est la clef de l'obtention du maximum de bienfaits conférés par le massage.

LES BIENFAITS CURATIFS DU MASSAGE

La vie moderne est devenue d'une certaine manière très oisive. La plupart des citadins ne font que peu de travail physique. Les exigences de leurs métiers ne leur permettent pas de participer à des activités qui sollicitent leurs muscles. En outre, ils jouissent peu du plein air, d'aliments naturels, de la lumière du soleil : aussi leur organisme connaît-il un fort déséquilibre. Le remède le meilleur, le plus aisé, et le plus naturel, à tout cela, c'est le massage.

Si on ne peut masser le corps entier, il convient de faire au moins un massage des pieds chaque soir avant le coucher. La tête doit être massée une ou deux fois par semaine, ou tous les trois jours.

Le massage régulier, fait même seulement une ou deux fois par semaine, empêche le développement de nombreux troubles cutanés comme l'eczéma, les cloques, les croûtes et la séborrhée. Il accroît aussi l'endurance, la patience, la confiance en soi, l'intelligence, la vitalité sexuelle, et la beauté physique.

Le massage est utilisé thérapeutiquement pour la neurasthénie, les maux de tête, l'insomnie, la goutte, la polio, l'obésité, l'arthrite, la tension irrégulière, l'asthme et les troubles mentaux. Il augmente la production de globules blancs et d'anticorps, ce qui procure une résistance contre les virus et les maladies causées par l'infection. Il aide les mécanismes de défense du corps et renforce le système immunitaire. Le massage accroît aussi l'aptitude du corps à s'adapter à des changements soudains de température et de pression atmosphérique, ainsi qu'à d'autres changements environnementaux.

Le massage régulier aide à équilibrer les trois humeurs corporelles, appelées, en ayurveda, doshas : *vata* (vent), *pitta* (bile), et *kapha* (mucus). Il établit aussi l'équilibre entre les trois qualités fondamentales – *sattva*, *rajas* et *tamas* (voir plus loin).

Quand le massage fait l'objet d'une pratique quotidienne, il donne des bienfaits agréables. La chaleur corporelle et la vitalité augmentent à mesure que les systèmes circulatoire et respiratoire s'ouvrent pour fournir de l'oxygène frais et de l'énergie vitale sous forme d'éléments nutritifs. En même temps, les gaz et les toxines sont éliminés de l'organisme.

Chapitre Deux

Principes Ayurvédiques Du Massage

Le mot sanskrit « ayurveda » est composé d' *ayus*, vie, longévité, et de *veda*, connaissance, science. Les principes de l'ayurveda sont universellement applicables. Ceux qui souhaitent mener une vie heureuse, saine, et inspirée, peuvent bénéficier de la sagesse que cette science recèle.

La connaissance ayurvédique est enracinée dans les *veda*, qui remontent à des millénaires. Selon ces textes sacrés, la vie procède du principe naturel et féminin, Prakriti, et du principe masculin, sans forme, Purusha. Prakriti est la Shakti, l'Energie, la Mère divine, et Purusha est le Deva, immuable. Prakriti crée toutes les formes de l'univers. Dans leur état premier, toutes les formes contiennent les trois *gunas*, ou qualités (sattva, rajas et tamas), en équilibre parfait. Quand les *gunas* commencent à interagir, l'équilibre est perturbé. Alors, commence l'activité, comme tentative de restauration de cet équilibre. Cette action crée des courants d'énergie, et l'espace, ou *Akasha*, est produit. D' *Akasha*, procède l' Air, de l'Air, le Feu, puis viennent, semblablement, l'Eau et la Terre. En même temps, au cours de ce processus d'émanation, trois champs

apparaissent : le champ mental (conscient), créé par Sattva ; le champ de pouvoir, créé par Rajas ; et le champ matériel, créé par Tamas. Les cinq éléments appartiennent au champ matériel, et sont les matériaux de construction du corps.

TRIDOSHA ET LES CINQ ELEMENTS

La théorie du *tridosha* – vata (vent), pitta (bile), et kapha (mucus) – est propre à l'ayurveda. Ces trois doshas constituent la nature chimique de chaque organisme vivant ; ils sont créés par les cinq éléments de la façon suivante. Les éléments éther et air (akasha et vayu) forment le tempérament vata ; le feu et l'eau (agni et apah) forment le tempérament pitta ; l'eau et la terre (apah et prithvi) forment le tempérament kapha. Dans le corps, les os, la chair, la peau, les nerfs et les poils appartiennent à l'élément terre. La semence, le sang, la graisse, l'urine, le mucus, la salive et la lymphe, appartiennent à l'élément eau. La faim, la soif, la température du corps, le sommeil, la léthargie, l'intelligence, la colère, la haine, la jalousie, et le rayonnement, appartiennent à l'élément feu. Tous les mouvements – respiration, besoins naturels, fonction sensorielle et motrice, sécrétions et excrétions, et transformation des tissus – appartiennent à l'élément air. L'amour, l'inimitié, la timidité, la peur et l'attachement, sont des qualités attribuées à l'akasha ou éther.

Chaque tempérament individuel, ou *prakriti*, est déterminé au moment de la conception, et reste invariable tout au long de la vie. L'environnement chimique de la fertilisation de l'ovule joue un rôle important dans l'établissement de la nature psychosomatique d'un individu. Par l'interaction de l'individu et de l'environnement, des déséquilibres dans la *prakriti* surviennent. Ces déséquilibres sont appelés *vikriti*.

TYPES DE TEMPERAMENTS

Selon l'ayurveda, on peut trouver l'un (ou souvent deux) de ces sept tempéraments dans tout organisme vivant :

1. Vata (dominé par le vent)
2. Pitta (dominé par la bile)
3. Kapha (dominé par le mucus)
4. Vata-pitta (dominé par une combinaison de vent et de bile)
5. Pitta-kapha (dominé par la bile et le mucus)
6. Vata-kapha (dominé par le vent et le mucus)
7. Vata-pitta-kapha (dominé à égalité par les trois doshas).

En outre, quand on prend en considération les proportions variables de vata, pitta et kapha, on trouve une innombrable variété de tempéraments.

Grâce à ces doshas, l'organisme humain s'adapte aux variations de l'environnement et reçoit de l'énergie de la nourriture. Le travail de ces trois doshas se concentre surtout dans la région comprise entre le cœur et le nombril. C'est là que les doshas interagissent sans cesse, menant à bien la tâche d'autoconservation et de croissance du corps. Toute perturbation dans un dosha crée immédiatement un déséquilibre dans le corps et interrompt l'élimination des déchets.

Un équilibre harmonieux des trois doshas est essentiel pour le maintien du bien-être physique et mental. La perturbation de l'un des doshas crée des maladies et des désordres dans l'organisme. A cause du rôle essentiel qu'il joue dans la régulation, la conservation et la croissance de nos corps, le système tridoshique doit être étudié par tout masseur ayurvédique. L'examen du pouls radial est capital pour déterminer la vikriti d'une personne, et le masseur doit l'apprendre (voir [p. 18](#)). Pour choisir l'huile appropriée, il est nécessaire de savoir quel dosha est perturbé (voir ch. 3). L'état de la chimie d'un corps varie selon des facteurs comme l'endroit, le climat et le régime alimentaire. Sous-tendant ces facteurs, qui peuvent varier quotidiennement, il y a la prakriti personnelle – une empreinte chimique fondamentale sur laquelle l'organisme a été construit. Ce code génétique dicte beaucoup d'aspects de la personne, comme les goûts et les dégoûts, le choix des aliments, et les préférences eu égard au goût, au parfum et à la température. Alors que les types Vata et Pitta peuvent tirer de considérables bienfaits du massage

avec de l'huile, les types Kapha doivent recevoir un massage sec, ou avec des huiles médicinales conçues spécialement pour leur type.

Vata

Les gens qui ont un tempérament Vata – ceux qui sont dominés par le vent (vayu) – dorment peu, marchent vite, et parlent trop. Leur corps est sec, et leur chevelure fine, clairsemée, et cassante. Ils ont un mental agité et leurs sentiments errent presque continuellement. Ils détestent le froid et les choses froides, ont peu de mémoire, et laissent des phrases incomplètes parce que leur esprit saute tout à coup d'une pensée à une autre. Ils sont amateurs de plaisirs sexuels et sensuels, et apprécient spécialement les aliments au goût sucré-acide-chaud et piquant. Ils mangent trop ou trop peu, et font du bruit quand ils boivent. Fondamentalement, les personnes Vata sont imprévisibles et peu sûres. Elles dépensent rapidement leur argent et ont tendance à rester pauvres. La durée de vie d'une personne Vata est relativement brève. Les gens Vata rêvent qu'ils demeurent sur des montagnes, dans des arbres, et dans l'air, et qu'ils volent sans aide mécanique. Le corps Vata est grand et mince, avec des genoux cagneux et faibles. Le pouls est faible et a un mouvement serpentin.

Quand le vent (vayu) est perturbé, cela se caractérise par les affections suivantes : soif excessive, tremblements, sécheresse, rugosité, rougeur de la peau, douleur, asthme, toux, douleur d'oreilles, de nez et de gorge, troubles circulatoires, douleurs urinaires, constipation.

Si vata (vayu) continue d'augmenter, cela se traduit par la raucité de la voix, des sensations d'évanouissement, et un désir de chaleur ; le teint s'assombrit, et la faiblesse s'instaure. Si vayu décroît, s'ensuivent des malaises et parfois de l'inconscience.

Pitta

Les gens de tempérament pitta – ceux qui sont dominés par la bile – ont des dispositions colériques et transpirent abondamment ; ils sont aussi instruits, brave et fiers. Leurs cheveux sont doux, huilés, et jaunes, et ils deviennent blancs ou gris prématurément. Ils aiment les fleurs et les parfums. Gens à l'agréable caractère, aux vues spirituelles, ils sont

gentils, courageux, et sauveront même leurs pires ennemis. Les Pittas ne suivent pas la religion en vogue, et leur attachement au sexe opposé est faible. Ils aiment les aliments au goût sucré – amer – et astringent, et sont particulièrement amateurs de boissons fraîches. Ils sont d'un naturel jaloux et se rendent souvent aux toilettes. Leur couleur est claire, la température de leur corps est élevée. Leurs articulations et leurs muscles sont lâches, leur virilité et leurs désirs sexuels ne sont pas forts. Ils ont les yeux rouges, et rougissent sous l'effet de la colère, de l'ivresse et de l'exposition au soleil. Ils ont une durée de vie moyenne. Les pittas ont une peau douce, huilée, et chaude. Ils sont agressifs et évitent les troubles, ou la fréquentation des endroits propices aux querelles. Ils rêvent de feu, d'étoiles tombantes, d'éclairs, de soleil, de lune, d'objets brillants et de plantes vénéneuses. Ils dépensent de l'argent pour le luxe, et conçoivent leurs méthodes propres pour gagner leur vie.

Quand pitta est perturbé, cela se caractérise par des sensations de brûlure, de l'acidité, de la soif, de l'irritabilité, la rougeur des yeux, l'indigestion, de la chaleur dans la poitrine et l'estomac, des maladies de peau, une vue défectueuse, de la transpiration et de l'hystérie.

Si pitta continue d'augmenter, cela se traduit par des sensations aggravées de brûlure, une préférence pour le froid et les aliments froids, des yeux et un teint jaunes, des selles et une urine jaunes, de l'insomnie, des évanouissements, et une diminution du fonctionnement des organes des sens. Si pitta décroît, il en résulte un teint brouillé et une diminution de la chaleur corporelle.

Kapha

Les gens de tempérament kapha – ceux qui sont dominés par le mucus – ont une disposition au pardon, et beaucoup de virilité. Leur corps est bien bâti et rembourré, parfois un peu trop gras. Le mental kapha est stable ; ces gens sont sobres par nature. Leur visage est lunaire et leurs articulations sont solides, fortes, lisses et profondes. Leur corps a la couleur du cuivre, de l'or, ou du lotus, avec de longues mains, et une forte poitrine. Ce sont des gens attirants, avec un front large et un corps tendre. Les cheveux du Kapha sont forts et huileux, denses, épais et ondulés. Les personnes de ce tempérament ne sont pas perturbées par la faim, la soif, la douleur, les interruptions, ni le bruit. Avisés et aimant

l'ordre, les Kaphas tiennent parole. Ils suivent les principes et les pratiques de la rectitude ; leur parler est doux, mais ils gardent longtemps de l'hostilité à l'encontre de leurs ennemis. Ils prisent fort les plaisirs sexuels. Ils sont industriels, humbles et lents. Ils aiment les aliments au goût amer-astringent-aigu-sec, et ont tendance à dormir profondément et longtemps. Ils rêvent de rivières, d'étangs, d'océans, de lacs, d'oiseaux aquatiques, et de lotus.

Quand kapha est perturbé, cela se caractérise par de la lourdeur, de la somnolence, de la torpeur, des démangeaisons, nausées, de l'anorexie, de la dyspepsie, des pertes de mémoire, la blancheur de l'urine et des selles, de la lourdeur et de la rigidité dans les articulations, et un sentiment de vieillissement. On a souvent un goût sucré dans la bouche.

Si kapha continue d'augmenter, cela produit une lourdeur accrue dans les membres, des sensations de froid, un sommeil excessif, un relâchement des articulations, de la somnolence, et un teint pâle. Si kapha diminue, cela produit de la sécheresse, une sensation intérieure de brûlure, une sensation de vide dans l'estomac et les intestins, de la soif, une faiblesse des articulations, un affaiblissement général et de l'insomnie.

BIENFAITS DU MASSAGE AYURVEDIQUE

En Ayurveda, le massage est très estimé et recommandé comme pratique quotidienne. De même que l'on mange et dort quotidiennement, ainsi doit-on recevoir un massage et éliminer ses déchets chaque jour.

L'ayurveda croit que les douleurs sont causées par l'obstruction de la circulation de vayu (vent, air) dans les *siras*, ou vaisseaux où vayu circule. La chaleur est produite par le frottement, qui fait que les souffles corporels se déploient et se meuvent. La circulation du vayu dans les *siras* abolit la tension et réduit la douleur. Le massage promeut aussi une respiration plus profonde et naturelle.

Le massage régulier relaxe les muscles, les nerfs, les os, le corps entier. Il aide le système digestif à maintenir l'équilibre et la circulation

des gaz ; il favorise le sommeil profond, accroît l'appétit, et rend, en général, la vie plus joyeuse.

Dans le massage thérapeutique, le type de massage administré et l'huile utilisée dépendent des conditions. Selon Vagbhata, l'auteur d'un célèbre traité d'ayurveda intitulé *Ashtanga Hridaya*, ceux qui désirent santé et bonheur doivent se faire masser le corps et utiliser des huiles selon la saison. Les huiles parfumées et médicinales sont les meilleures.

Selon un autre texte clef de l'ayurveda, la *Sushruta Samhita*, l'huile, le *ghee*¹, et d'autres lubrifiants – selon le type corporel, l'atmosphère et la saison – doivent être utilisés pour le massage. Les zones douloureuses doivent être massées jusqu'à ce que le soulagement soit obtenu.

Le rôle du massage dans le plaisir sexuel est souligné par Vâtsyâyana, l'auteur du célèbre *Kâma Sûtra*. Dans le *Bhavishya Purâna*, le massage conjugal est décrit en détail. Ce texte dit que l'épouse doit être une masseuse experte. Il recommande que le massage de la région de la taille soit fait doucement et lentement, que le visage et le cou soient massés un petit peu plus fort, avec une pression supportable. C'est la tête et les pieds qui doivent être massés le plus durement et le plus longtemps. Les parties du corps comportant le moins de chair, une musculature fine (comme la région du nombril), et certains points de pression au-dessous du nombril et autour du cœur, du visage, et des joues, doivent être massés doucement. Si le mari commence à s'assoupir, il faut pétrir et tapoter ; s'il s'endort, il faut arrêter le massage. Sur les parties du corps recouvertes de poils, le massage doit être appliqué dans la direction de la croissance des poils.

On peut trouver dans l' *Ashtanga Hridaya*, de Vagbhata, l'énumération suivante des bienfaits du massage :

Empêche le vieillissement (jahrahara)

En ayurveda, le massage est appelé jahrahara, le destructeur de la vieillesse, parce qu'il procure une nourriture aux sept éléments constitutants, ou *dhatu*s, du corps humain :

1. Rasa (fluides, hormones, lymphe)
2. Rakta (sang)

3. Mansa (chair, muscles, et épiderme)
4. Medha (graisse)
5. Asthi (os et dents)
6. Majja (moelle)
7. Shukra (semence, ojas).

En frottant, pétrissant, pressant les muscles et en manipulant les points de pression, la circulation de sang, lymphes, et hormones, est améliorée. Cela à son tour renforce les systèmes nerveux et immunitaire, retardant ainsi le vieillissement. L'utilisation de l'huile sur la colonne vertébrale, les pieds, les mains et la tête, accroît la virilité et la vitalité.

Eloigne la fatigue (shramahara)

La fatigue est causée par la tension physique et/ou mentale. Elle peut aussi provenir d'un surmenage d'un muscle particulier ou d'un groupe de muscles, ou de l'exécution d'une tâche qu'on ne devrait normalement pas accomplir. Quand on ne se sent pas émotionnellement impliqué dans un travail, ou qu'on ne l'aime pas, le corps se fatigue rapidement. La fatigue peut être aussi la conséquence de l'accumulation de toxines. Le massage prescrit dépend du type de fatigue.

Pour la fatigue causée par la tension mentale, l'idéal est un massage de la tête avec une huile parfumée. Quelques gouttes d'huile de santal ajoutées à l'huile basique de massage aident à supprimer la tension mentale. Pour faire cesser la chaleur de la région de la tête, appliquez un mélange de dix gouttes d'huile de coriandre et deux cuillerées à soupe d'huile d'amandes ou de sésame.

Pour la fatigue causée par la tension des muscles d'un membre, ajoutez une pincée de sel à un peu d'eau chaude et trempez-y le membre. Massez avec un mouvement de pression. Si l'immersion est trop difficile, trempez une serviette de toilette dans de l'eau chaude salée et appliquez-la sur la région douloureuse. Cette méthode est surtout utilisée sur la région des épaules et de la taille (on peut aussi faire alterner les compresses chaudes et les compresses froides). Presser, frotter, tapoter doucement les muscles ôtent la fatigue. Après ce traitement à l'eau, on peut appliquer l'huile jusqu'à ce qu'on ressente un soulagement. Une demi-tasse d'huile de moutarde, d'amandes, de coco, ou de sésame, à

laquelle on ajoute quelques gouttes d'huile de lavande, de gaulthérie, ou d'esprit de camphre, aide à détendre les muscles douloureux².

Pour ôter la fatigue causée par une accumulation de toxines, vous pouvez utiliser une huile chauffante – qui produit une sensation de brûlure quand elle est appliquée. Cela excitera les glandes sudoripares et stimulera le corps pour qu'il rejette les toxines en transpirant. Parmi les huiles chauffantes, il y a celles de gaulthérie, de menthe, de moutarde, d'eucalyptus, et les huiles de graines d'ail, d'asa-fœtida, ou de fenugrec.

Supprime le vent superflu (vatahara)

Certaines pratiques, émotions, ou certains excès, augmentent le dosha vent (vata) et causent des douleurs dans les muscles et les articulations ; ce sont : tension constante du système nerveux, anxiété, rapports sexuels après le repas, consommation d'aliments conservés plus de huit heures après préparation, sommeil diurne, tromper sa faim, jeûne, répression volontaire d'un besoin naturel, faire craquer ses jointures, rapport sexuel pendant les règles, fellation, peur, nervosité, bavardage excessif, consommation excessive d'aliments piquants, astringents, ou très amers. Des aliments comme les haricots, les lentilles, les pousses de soja, le brocoli, le chou, et le chou-fleur, quand on en consomme à l'excès, produisent plus de vayu, ainsi que les douleurs occasionnées par l'excès de vent. Rhumatismes et sciatique sont deux des affections les plus communes occasionnées par l'excès de vata.

Le siège des maladies vata est le gros intestin. La purification du côlon par l'eau (lavement), faite dès que l'affection est décelée, et le massage régulier avec de l'huile, sont le seul remède. La *Sushruta Samhita* recommande fortement le massage avec de l'huile pour les désordres de vata. En ayurveda, l'huile *mahanarayana*, une huile médicinale issue de diverses plantes, est souvent recommandée pour les douleurs rhumatismales et la sciatique.

L'huile de sésame (*til*), préparée avec les herbes et épices suivantes, est recommandée pour les désordres de vata. Faites cuire une gousse d'ail dans de l'huile préchauffée jusqu'à ce qu'elle devienne noire. Ajoutez une cuiller à café de graines de fenugrec, et laissez cuire deux minutes. Mélangez-y une pincée d'asa-fœtida et faites chauffer encore trois minutes. Ajoutez encore une cuillerée à café de graines d'origan et

laissez chauffer jusqu'à ce qu'elles brûissent. Filtrez l'huile et mettez-la dans un récipient qui ferme bien³. Pour donner une bonne odeur, on peut ajouter quelques gouttes de lavande, de menthe, ou de gaulthérie (ou des trois ensemble).

Améliore la vue (Drishti prasada kara)

Selon l'ayurveda, le massage peut améliorer la vue. Les yeux tirent leur énergie première de l'élément feu. Des troubles de l'estomac, avec un feu digestif élevé, créent la plupart des affections oculaires, mais la faiblesse du feu peut aussi causer des troubles. La constipation constante (due à un feu trop faible), l'indigestion et l'acidité gastrique, ainsi que l'excès de pitta (bile) endommagent la vue. Le massage de la région du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre, avec de l'huile de noix de coco ou de sésame (selon la constitution), avant de se coucher, améliore la vue. Les gens qui ont une vue faible ou qui souffrent de maladies oculaires doivent avoir les pieds massés, surtout entre le gros orteil et le doigt de pied suivant. Ils doivent aussi se faire masser la colonne vertébrale, le cou et la tête, régulièrement avec de l'huile (voir plus loin « Huiles pour Massage de la Tête »).

Il y a cinq subdivisions de pitta, et celui qui se trouve dans les yeux est appelé *alochaka pitta*. Il aide à la vue, équilibre la chaleur dans les tissus et les muscles oculaires, et règle l'intensité lumineuse. Le massage de la tête et des gros orteils aide à régler cet élément. Les yeux ont un système curatif qui leur est propre. Grâce aux éléments chimiques qui se trouvent dans les larmes, les yeux sont revitalisés. Les larmes causées par l'application des remèdes oculaires comme *surma* et *kajal* (voir [p. 167-168](#)), le ghee, le miel, le jus d'oignon, sont purificatrices, régénérantes, et saines pour les yeux. Celles que produisent le chagrin, la colère, le dégoût et la maladie, sont amère et peuvent endommager l'œil. La pratique de *trataka* (fixer une flamme jusqu'à ce que les larmes viennent) est un exercice curatif pour les yeux.

Le massage des tempes avec de l'huile ou du ghee peut aussi améliorer la vue. *Jala neti* (aspirer de l'eau par le nez) et le massage des parois intérieures du nez avec du ghee, en profondeur et doucement, sont aussi des pratiques salutaires pour les yeux.

Fortifie le corps (pushti kara)

Frictionner avec de l'huile de massage et presser, avec ou sans huile, est bénéfique pour le corps. Cela améliore la circulation et le mouvement des fluides vitaux, et en même temps aide à accroître et à faire circuler l'énergie pranique. En pétrissant et en pressant les muscles, on convie les toxines accumulées à quitter le corps ; en échange, les cellules s'emplissent d'éléments nutritifs et de prana. Le corps et le système immunitaire deviennent forts, et la vigueur, la vitalité et la virilité augmentent.

Accroît la longévité (ayus kara)

Le massage crée un équilibre électrochimique dans le corps. Quand le système immunitaire devient fort et que les toxines sont éliminées, la longévité est naturellement accrue. Etant donné qu'un surcroît d'acidité réduit la durée de vie, notre chimie sanguine doit toujours être plus alcaline qu'acide. L'anxiété et le stress minent l'organisme, et y accroissent l'acidité. Equilibrer les trois doshas accroît notre longévité. L'usage d'huiles régénérantes, préparées avec des herbes et des épices, accroît la force vitale. Ces huiles sont absorbées par la peau et digérées dans le corps, avec l'aide d'un sous-type de pitta appelé *bhrajaka pitta*. L'huile absorbée protège la peau de la déshydratation et l'aide à garder la quantité suffisante d'humidité de surface. Cette humidité aide l'énergie électromagnétique de la terre à réagir avec le champ électromagnétique du corps. Avec l'âge, cette humidité diminue, la peau devient sèche, et le corps ne tire pas suffisamment d'énergie de l'environnement. Grâce au massage, un équilibre électromagnétique peut être conservé, assurant santé et longévité.

Favorise le sommeil et les rêves (svapna kara)

Le massage en général, et celui de la tête en particulier, est un moyen efficace de provoquer le sommeil. Frotter, tapoter, et presser doucement le corps, surtout les pieds, sont des actes qui contribuent à apaiser le mental agité. Les gens souffrant d'insomnie ou de troubles du sommeil doivent subir un massage avant d'aller se coucher (il est bien sûr préférable que le massage soit administré par quelqu'un d'autre). L'huile

de noix de coco ou de sésame doit être employée pour le corps et les pieds, et l'huile *kaddu*, extraite de la graine de courge, doit servir pour le massage de la tête.

Renforce la peau (tvak dridh kara)

Le massage avec huile rend la peau lisse et éclatante. Une application régulière renforce la peau et supprime la sécheresse, le premier signe d'une perturbation de vata (vent) dans le corps. Les personnes dont la prakriti, ou type de constitution, est vata, ont une peau sèche ou rêche ; pour elles, le massage à l'huile est une nécessité. Pour ceux dont la prakriti est soit pitta soit kapha, et qui ont naturellement une peau huileuse, le massage à l'huile est le seul remède quand le vent est perturbé et que la peau commence à se dessécher. La sécheresse de la peau peut aussi être causée par la méditation, le travail mental, l'anxiété et le trac, et le chauffage central, lequel complique les problèmes des gens dont la peau est desséchée par l'air froid extérieur.

De même que le feu est chaud par nature, ainsi le vent par nature est froid et sec. Étant donné que ceux qui ont un tempérament vata tendent à avoir les follicules pileux fermés, il convient d'appliquer l'huile *dans le sens contraire* à celui des poils, pour aider ces follicules à s'ouvrir. Une fois que l'huile a été appliquée, le praticien peut alors masser *dans le sens* des poils. La peau des gens dominés par vata absorbe plus d'huile que celle des autres types. La peau, comme un miroir, reflète l'état du corps physique. L'huile de germes de blé mélangée avec de l'huile d'amandes, est particulièrement bonne pour renforcer la peau. Les huiles fournissent à la peau une nourriture naturelle, qui est digérée par le bhrajaka pitta.

Aide à résister à la dysharmonie et à la maladie (klesha sahattva)

Frotter la peau avec une pression supportable contribue à la rendre plus résistante à la maladie. Le massage stimule la production d'anticorps et renforce les sept composantes vitales du corps, les dhatus. La force qui vient des dhatus donne le pouvoir de tolérance, de pardon, de patience ; ces qualités peuvent sauver du chagrin, de l'angoisse, de l'adversité, et de

l'anxiété. Les anticorps fortifient le système immunitaire et les huiles renforcent les nerfs.

Vient à bout des affections causées par le Vent et le Mucus (vata kapha nirodhaka)

Selon la *Sushruta Samhitâ*, le massage avec huile est le seul remède efficace qui vienne à bout des maladies causées par un excès de vent (vata) ; il se révèle efficace aussi pour les maladies dues à un excès de mucus (kapha).

Pour les maladies vata, le massage à l'huile de sésame est spécialement recommandé ; sont aussi conseillées les huiles d'olive, de moutarde, et d'amandes. Pour remédier à l'excès de mucus, à la congestion pulmonaire ou à l'essoufflement, on recommande le massage de la poitrine et de la cage thoracique avec de l'huile de gaulthérie, d'eucalyptus, de moutarde, d'amandes ou de menthe ; on peut aussi utiliser un mélange d'huile de gaulthérie, d'eucalyptus, et d'amandes ou de moutarde. Quand ce sont le vent (vata) et le mucus (kapha) qui sont en excès, le mélange spécial suivant, d'huiles d'ail et de moutarde, se révèle tout à fait efficace. Faites chauffer 1/4 de tasse d'huile de moutarde à grand feu ; quand l'ébullition commence, ajoutez deux caïeux d'ail (épluchés) de taille moyenne, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils tournent au brun noir. Filtrez et mettez dans un récipient. On peut aussi, pour obtenir un bon mélange d'huile pour guérir les déséquilibres de vata et kapha, ajouter cinq gouttes (pour chacun) d'huile de gaulthérie, de menthe et d'eucalyptus, à une demi-tasse d'huile d'amandes ou de moutarde. Pour guérir de l'essoufflement causé par un excès de vata ou de kapha, une combinaison d'huiles d'amandes et de lavande peut être appliquée. Après le massage, le patient peut aussi inhaler la vapeur de quelques gouttes d'huile d'eucalyptus placées dans de l'eau chaude, en prenant soin d'éviter de s'exposer à l'air froid.

Améliore la couleur et la texture de la peau (Mrija varna bala prada)

L'huile frottée sur la peau améliore la texture de la peau, donne un éclat sain, et la rend forte. Pour nourrir la peau et la protéger de

nombreuses affections, ajoutez une cuillerée à café de tuméric à un quart de tasse (pour chacune) d'huile de germe de blé, d'amandes, de sésame, et de noix de coco ; filtrez et couvrez. Pour éviter les traînées jaunes sur vos vêtements après le massage, ajoutez à ce mélange une quantité égale d'huile de sésame ou de noix de coco, et prenez un bain (attendez d'une demi-heure à une heure avant de vous baigner).

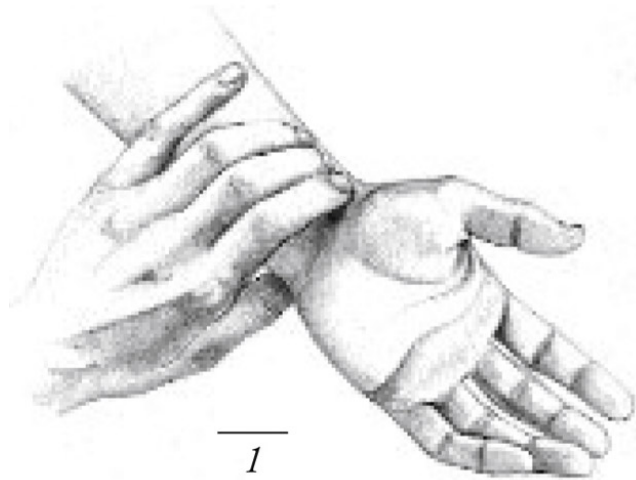
En résumé, l'ayurveda soutient que le massage est le meilleur ami de l'homme. Il nourrit les sept dhatus, équilibre les trois doshas, guérit les maladies causées par l'excès ou le déséquilibre des doshas, régénère l'organisme, procure force et virilité, et supprime le stress et la tension. L'ayurveda insiste sur la nécessité d'utiliser correctement les différentes huiles au cours du massage. Elles doivent être employées en fonction de la saison et des exigences du corps qu'il s'agit de masser, telles qu'elles sont déterminées par le diagnostic du pouls.

DIAGNOSTIC DU POULS

Le diagnostic du pouls est extrêmement important en ayurveda. L'information qu'il donne est d'un grand secours dans le choix de l'huile appropriée. Le pouls ne doit pas être examiné après le repas, le bain, l'exercice, le bain de soleil, ou la station près d'une source de chaleur ; il ne doit pas non plus être pris après le massage, un rapport sexuel, où quand le patient a faim. Ces activités peuvent rendre le diagnostic inexact. Il faut demander au patient de se détendre avant l'observation du pouls.

Le praticien n'a pas besoin d'apprendre tous les détails de l'examen du pouls qu'est censé connaître un médecin ayurvédique, ou même à prendre le pouls qui indique la nature chimique de la personne, sa constitution à la naissance (prakriti). Il n'a besoin que d'être capable de détecter quel est le dosha dominant à un moment donné (vikriti). L'idéal serait de faire de l'examen du pouls la première chose de la matinée, après l'élimination des déchets et avant le petit-déjeuner.

Le patient doit être assis, face au praticien. Son coude et son poignet doivent être légèrement courbés. Le praticien place son index, son majeur et son annulaire sur le poignet du patient, au-dessous du pouce (voir [fig. 1](#)). Les doigts du praticien doivent être suffisamment lâches pour permettre aux différents mouvements du pouls d'être ressentis simultanément. L'observation du pouls requiert une attention et une concentration totales.



Si le battement sous l'index est le plus fort, c'est que vata (vent) domine. Le rythme de ce pouls est de 80 à 100 battements par minute. Pitta (bile) domine si le battement sous le majeur est le plus fort. Le rythme de ce pouls est de 70 à 80 battements par minute. C'est kapha (mucus) qui domine si la pulsation sous l'annulaire est la plus forte. Ce pouls est le plus lent, avec de 60 à 70 battements par minute. Le pouls peut être vérifié en six autres endroits du corps⁴, mais le praticien ne doit s'occuper que du pouls radial. Le diagnostic du pouls doit être pratiqué par tous les masseurs, qu'ils donnent des massages pour la relaxation ou l'exercice, ou pour des raisons thérapeutiques.

DOSHAS ET SAISONS

Comme nous l'avons mentionné plus haut, les facteurs environnementaux créent des déséquilibres dans les doshas. Un

changement marqué des doshas (vent, bile, mucus) accompagne le changement dans les saisons et dans la journée :

- Au printemps (mars, avril, mai), kapha (mucus) et pitta (bile) sont dominants dans la chimie du corps.
- En été (juin, juillet, août), pitta (bile) domine.
- En automne (septembre, octobre, novembre), vata (vent) domine.
- En hiver (décembre, janvier, février), kapha (mucus) et vata (vent) dominant.

Moments de la journée

Tôt dans la matinée, dans les heures qui suivent le lever du soleil, kapha (mucus) devient prédominant ; à midi, pitta (bile), et, au soir, vata (vent) dominant.

Le cycle se répète ainsi : après le coucher du soleil, kapha prédomine ; à minuit, c'est pitta qui domine ; et dans la dernière partie de la nuit, vata est prédominant. Dans les cycles de la vie, kapha (mucus) domine dans l'enfance, pitta au cours de l'âge adulte, et vata dans la vieillesse.

LES MARMAS

Selon la *Sushruta Samhitâ*, il y a 107 marmas dans le corps humain. Les marmas sont les jointures fermes ou points de rencontre des cinq principes organiques : *mansa* (muscles), *sira* (vaisseaux), *snayu* (ligaments), *asthi* (os), et *sandhi* (articulation). Ces jointures sont les sièges de la force vitale, ou prana. A ces points de jonction, les quatre classes de sira – nerfs, artères, veines, et canaux lymphatiques – pénètrent l'organisme pour apporter des éléments nutritifs et de l'humidité. Ces vaisseaux véhiculent vayu ; le sang, et pitta et kapha quand ils sont dominants ; et kapha, respectivement. La *Sushruta Samhitâ* classifie ensuite les marmas selon leur relation aux forces vitales. Alors que l'amputation d'un bras ou d'une jambe peut ne pas être fatale, une blessure à un marma situé dans une main ou une jambe peut être mortelle (voir *Sushruta Samhitâ*, vol.2, ch.6, vers 2-9, pour une

description plus détaillée des marmas). Cependant, le masseur n'a pas besoin de connaître ces détails. Il lui suffit de savoir que les marmas soutiennent l'organisme. Ils constituent les sièges fondamentaux

1. de vayu (élément vent)
2. de soma (principe lunaire de l'organisme)
3. de tejas (principe igné de l'organisme) et
4. des gunas (sattva, « création » ; rajas, « préservation » ; tamas, « désintégration »).

Une blessure à un marma peut avoir pour effets difformité, douleur, délire, hallucination, stupeur, coma ou mort. Cela peut aussi susciter une maladie mentale, ainsi que la perte d'un ou plusieurs dhatus, qui sont responsables du maintien des fonctions des différents organes, systèmes, et parties vitales du corps. Alors que le massage en général nourrit les dhatus en général, le massage des marmas leur fournit une aide spécifique, et, ainsi, à l'organisme entier.

TRANSFERT DE L'ENERGIE ET VIBRATIONS

Le massage est une interaction d'énergies entre deux corps. Ces corps, outre qu'ils sont deux êtres humains, sont aussi deux forces électromagnétiques. Quand nous recevons ou donnons un massage, nous ne faisons pas que manipuler des muscles, de la peau, et des os ; nous travaillons avec des énergies, tant physiques que mentales. Il y a une claire interaction entre la psyché de l'agent et celle du patient. Pour comprendre cela, il faut avoir à l'esprit une loi simple : *l'énergie s'écoule d'un niveau supérieur à un niveau inférieur.*

Le processus du transfert d'énergie est simple. Le patient se soumet au massage et permet à son corps de se détendre. Les défenses tombent naturellement, permettant à l'énergie de l'agent d'entrer dans son corps et d'être absorbée. S'il y a de la résistance de la part d'une des deux parties, le massage n'apportera guère de bienfaits. Le patient doit permettre à l'agent de travailler sans rencontrer de résistance. Celui-ci pourra ainsi travailler sans souci, garder élevé son niveau vibrationnel, et n'être

influencé par aucune imagination ou pensée personnelles d'aucune sorte. A cause de sa position dans l'acte de donner, l'agent, celui qui donne, se trouve à un niveau plus élevé que celui qui reçoit, le patient. De l'extrémité des doigts du premier, passe une décharge subtile d'énergie électrique, que la peau du patient absorbe immédiatement. Grâce à un réseau de nerfs subtils appelés *nadis*, l'énergie pranique, ainsi que l'énergie psychique, sont déchargées et absorbées. Les marmas jouent un rôle important dans l'absorption de l'énergie et ainsi dans le champ électromagnétique du patient. Parfois, pendant le massage des marmas, les blocages d'énergie sont ôtés, et le patient éprouve des changements émotionnels, comme la joie, le chagrin, la peine.

Si le praticien ne reste pas centré pendant le massage, et qu'il vagabonde dans le monde de l'imagination, les fantaisies qu'il conçoit sont immédiatement transmises au patient par une réponse sympathique. Semblablement, si le praticien se met à penser à ses problèmes personnels, le patient se met de même à penser à des problèmes d'une nature semblable. Les praticiens qui ont fait du massage leur profession, et qui voient chaque jour beaucoup de gens, peuvent ressentir une perte d'énergie. Ils doivent prendre garde à restaurer leur énergie après chaque massage. Cela peut être fait au moyen d'aliments nourrissants, comme le lait frais, les fruits secs, et grâce à un temps de relaxation que le masseur doit s'octroyer, entre deux séances. La posture yogique du « cadavre » (*shavasana*), la respiration profonde, et la méditation sur le souffle pendant un quart d'heure, restaureront l'énergie du praticien. Ecouter de la musique relaxante pendant la période de relaxation et de massage, est aussi d'un grand secours. Le praticien doit se masser les doigts, et accomplir de lents mouvements du poignet avant de commencer chaque séance.

En Inde, les lutteurs se massent les uns les autres pour s'engager dans le processus du transfert d'énergie. Ils visent à la relaxation, au développement correct de la musculature, à la force physique, au tonus et à l'élasticité du corps. Aussi leur est-il facile d'éviter d'être victimes de leur imagination, et de penser à leurs problèmes personnels. Mais ceux qui pratiquent le massage thérapeutique et qui se concentrent sur la maladie du patient sont susceptibles de contracter ladite maladie, s'ils ne sont pas mentalement forts, et n'ont pas la compréhension convenable requise pour guérir l'affection. L'étude de la construction du corps et la

connaissance des marmas et des huiles aident celui qui fait des massages thérapeutiques à se concentrer et à travailler avec confiance.

L'attitude du praticien joue un rôle important dans le massage. Si son but est seulement de gagner de l'argent, il éprouvera de la fatigue. S'il aime masser, s'il comprend la responsabilité qu'implique son travail, et considère sa profession comme un moyen de servir l'humanité, l'expérience sera alors joyeuse et peu fatigante. Le masseur doit être sain physiquement et mentalement. Une personne qui a des vibrations apaisantes peut donner un massage qui a des effets spécialement bénéfiques. Un praticien ne doit pas masser une personne qui lui déplaît au premier coup d'œil, et vice versa.

Dans le Râmâyana, il y a le récit de nombreuses batailles entre les factions guerrières. Les guerriers fatigués recevaient des massages de la part d'adorables jeunes filles, parfois plusieurs en une seule séance, et ils prenaient un bain rafraîchissant dans la rivière. Les jeunes filles, selon la description de Valmiki, avaient des corps bien faits, et des yeux étincelants. Dans l'Inde contemporaine, cependant, étant donné que l'on sait que les pouvoirs curatifs du contact véhiculent aussi la potentialité de l'éveil sexuel, les hommes généralement massent les hommes, et les femmes massent les femmes. De cette façon, le gaspillage d'énergie causé par l'imagination sensuelle est évité. Pour éviter de fantasmer quand il masse un représentant du sexe opposé, un masseur doit se concentrer sur sa respiration, son rythme respiratoire, et les battements de son cœur. S'il agit comme véhicule pour transférer l'énergie dans le corps du patient, cette attitude changera le niveau d'énergie, et les imaginations ne dérangeront pas.

Dans le cadre familial, il est bénéfique que les enfants ou les jeunes gens massent leurs aînés. Si l'on enseigne cet art aux enfants, ils peuvent le pratiquer par jeu quand ils le désirent. Leur énergie est pure – jamais ils ne fantasment, ni ne subissent de pertes d'énergie.

Les masseurs professionnels doivent apprendre pour leur gouverne à discerner ce qui leur fait perdre leur énergie, et quels sont les patients qui leur donnent de l'inspiration. C'est seulement par expérience qu'ils peuvent apprendre ce qu'ils doivent éviter, et comment ils peuvent être plus utiles sans s'épuiser. Ils peuvent masser des personnes des deux sexes, si cela ne présente pour eux aucune difficulté. S'ils ressentent une

perte d'énergie ou de la fatigue, c'est qu'ils doivent éviter de fantasmer. Tout comme un médecin, le masseur doit adopter une attitude neutre envers les deux sexes. En règle générale, il est préférable de ne pas masser quand son énergie est basse.

En somme, le massage est un service. Le service est le *dharma* (vertu, devoir) le plus élevé. Un masseur doit devenir un serviteur sans égoïsme, et il doit travailler sans ego.

MASSAGE ET SYSTEME LYMPHATIQUE

Le massage agit directement et en simultanéité avec trois systèmes du corps humain : le système cardiovasculaire, le système nerveux, et le système lymphatique.

Bien qu'il semble travailler seulement avec la peau et la musculature, le massage est en fait transmis aux vaisseaux du corps. L'ayurveda considère le corps humain comme composé d'innombrables canaux, ou *srotas*, qui alimentent les divers tissus du corps. Ces canaux sont connectés aux marmas et aux organes internes. Le massage stimule l'activité dans les canaux et améliore la circulation d'éléments nutritifs à travers ceux-ci jusqu'aux organes afférents. Selon l'ayurveda, ces canaux acheminent *vayu* (vent), *pitta* (bile), et *kapha* (mucus), et comme tels, ils soutiennent l'organisme humain. Toute obstruction dans cet acheminement peut engendrer une maladie. Grâce au massage régulier, la circulation des fluides vitaux peut être maintenue.

Le cœur se comporte comme une station centrale de pompage, faisant circuler le sang chargé d'éléments nutritifs dans le corps entier. Le système nerveux réagit aux stimulus et transmet une information au corps, lui permettant de s'adapter à l'environnement. Le système lymphatique, cependant, n'a pas de centre de contrôle. Pour cette raison, c'est le système le plus directement influencé par le massage, et celui qui peut être le plus facilement endommagé si les techniques de massage sont fautives.

En ayurveda, la lymphe est considérée comme de nature kaphique. Le mot *kapha* est d'habitude traduit par « mucus » ou « phlegme », mais son

extension inclut aussi le fluide lymphatique. *Shlesaka kapha*, une combinaison de lymphes et de fluide synovial qui se trouve dans toutes les articulations, est un fluide blanc, lisse, froid, collant et doux, qui agit comme lubrifiant. Il aide à réduire la friction articulaire, évitant le déchirement et l'usure. *Shlesaka kapha* parcourt aussi le système nerveux, conférant aux nerfs le pouvoir de recevoir et de transmettre des signaux. Il contribue au développement des anticorps, et est ainsi important pour le système immunitaire. Le système lymphatique, qui œuvre à travers les *srotas* (vaisseaux) et les ganglions, restaure les protéines perdues des vaisseaux capillaires aux espaces intercellulaires, et transfère les graisses et fluides absorbés des intestins au système circulatoire.

Le système lymphatique n'est pas un système indépendant. Il agit comme nourricier du sang, et est parallèle au système sanguin. Le sang prélève l'oxygène des poumons, les éléments nutritifs du système gastrointestinal, et les hormones des glandes endocrines. Le sang apporte ces substances à tous les tissus du corps, où ils se diffusent des capillaires au fluide tissulaire. Une fois dans le fluide tissulaire, les substances nutritives sont transférées dans les cellules de ce tissu et transformées en déchets. La lymphe prélève alors les éléments du fluide tissulaire, les nettoie des bactéries, et les renvoie au flux sanguin. Le tissu lymphatique, qui se trouve dans les ganglions lymphatiques, la rate, et le thymus, a aussi pour fonction de protéger le corps des cellules et substances étrangères. Le système lymphatique, avec son armée de lymphocytes, de phagocytes, et de tissus producteurs d'anticorps, fournit au corps une ligne de défense directe.

Plutôt qu'un circuit complet, le système hémato-lymphatique est un système à sens unique : le fluide lymphatique peut aller dans la circulation sanguine, mais le sang (ou la lymphe du sang) ne peut entrer dans les vaisseaux lymphatiques. Les ganglions lymphatiques ne comportent pas de valves et sont inégalement répartis dans le corps. Le masseur doit avoir à l'esprit que les ganglions lymphatiques, qui produisent la lymphe, sont situés autour de toutes les articulations du corps. Il est possible de stimuler ces ganglions par un frottement circulaire de l'articulation, à partir de tous les côtés. La friction profonde d'une jointure produit de la chaleur, améliore la circulation, et fait que le ganglion lymphatique secrète son fluide. Cela à son tour rendra plus de

protéines, de glucose, de minéraux, d'oxygène, et d'anticorps disponibles pour le sang. Les ganglions lymphatiques peuvent être excités par d'autres formes de chaleur externe, comme le sauna et la fomentation (application de serviettes chaudes et humides, etc).

Ce système complexe peut être aussi stimulé par un exercice régulier, par la compression des ganglions lymphatiques ou des marmas, ou par des pratiques de respiration profonde.

Quand la circulation lymphatique est stimulée au moyen du massage avec huile, le masseur peut renforcer la chimie sanguine et aider le corps à se purifier en expulsant les toxines par la sueur et l'urine. Le massage peut ainsi avoir pour fonction d'empêcher la création de toxines dans le corps. Etant donné qu'une circulation lymphatique accrue réduit la pression sanguine, le massage est souvent prescrit par les médecins ayurvédiques aux patients souffrant de troubles cardiaques et d'hypertension. Il est également utile pour ceux qui souffrent d'hypotension, parce qu'il améliore la circulation du sang et des éléments nutritifs dans le sang.

Chapitre Trois

Huiles de Massage

LE ROLE DE L'HUILE DANS LE MASSAGE AYURVEDIQUE

*L*es médecins ayurvédiques, comme les lutteurs indiens, recommandent l'usage de l'huile pour recevoir le maximum de bienfaits du massage. Les huiles médicinales sont souvent utilisées par les médecins ayurvédiques pour guérir les maladies causées par l'excès de vata (vent) et les divers types de maladies de peau. Nourrissant la peau, l'huile contient des protéines, des carbohydrates, et d'autres ingrédients essentiels qui sont absorbés par les ouvertures des follicules pileux et assimilés par le bhrajaka pitta. Les follicules pileux sont reliés aux fibres nerveuses, qui sont renforcées par l'huile. L'huile prévient la sécheresse, accroît la souplesse, et empêche de nombreux effets du vieillissement prématuré. Elle adoucit la peau, élimine la friction, disperse la chaleur également dans tout le corps, et confère un éclat égal à la peau. La petite quantité d'huile restant sur la peau après le massage,

et la douche ou le bain qui suivent, donnent de la résistance aux températures et pressions extrêmes de l'environnement. L'application de l'huile au nombril avant de se coucher guérit la sécheresse du corps entier. Quand l'huile est appliquée à la jonction de la colonne vertébrale et du crâne, elle calme tout le système nerveux, renforce la mémoire, et améliore la vue.

Les lutteurs indiens ne se massent jamais le corps sans faire usage d'huile. On croit que si le corps est frotté quand il est sec, la friction créée engendre chaleur et douleur, ce qui crée un excès de vata, et perturbe les gaz dans le corps. Tapoter, pétrir, frotter, et presser doucement (même la pression dure) peuvent être faits en toute sécurité sans huile. Cela peut être aussi bénéfique qu'un massage à l'huile pour ôter la fatigue, le stress, la nervosité et l'anxiété. Cependant, cela ne renforce ni les nerfs ni la peau, ni n'enlève non plus la sécheresse de la peau. En Inde, les gens s'appliquent régulièrement de l'huile sur l'anus, pour éviter les démangeaisons ; sur les parties génitales, pour éviter les infections fongueuses ; sur le nez, pour éviter la sécheresse ; aux yeux, pour les nettoyer et les renforcer ; aux oreilles, pour les nettoyer ; et sur le nombril, pour remédier à la sécheresse du corps et à la faiblesse du feu digestif. L'ayurveda accorde beaucoup d'importance au nombril parce que, par un réseau de 72000 nerfs subtils (les nadis), il est relié au corps entier. Le nombril est aussi la première source d'alimentation et de vie pour le fœtus. Le corps a besoin d'huile tout comme une machine que l'on utilise régulièrement. Elle empêche la friction, qui peut ruiner rapidement les pièces coûteuses. L'huile est à la fois un lubrifiant et un purificateur, et elle conduit la chaleur directement, sans évaporation. A cause de son aptitude à répartir la chaleur également, l'huile est utilisée comme moyen de cuisson.

La *Sushruta Samhitâ* dit que les pratiques suivantes doivent être adoptées par les gens souffrant de maladies vata (vent) :

- Application de *sneha* (lubrifiant/huile) à une zone affectée
- Fomentation
- Onction du corps entier
- Huiles purgatives
- *Siro vasti* (frotter la tête avec de l'huile)
- Fumigation d'huile¹

- Gargarisme avec de l'huile tiède
- Utilisation de sternutatoires.

Les gens qui souffrent de perturbations de vata doivent aussi utiliser le ghee ou le beurre clarifié pour la cuisson, manger du safran et du citron, se baigner dans de l'eau tiède, se faire masser doucement, porter des vêtements faits de fibres naturelles (coton, laine douce, ou soie), vivre dans des pièces chaudes, utiliser des lits doux, s'abstenir de rapports sexuels, et se chauffer près d'une cheminée ou d'une source de chaleur.

TABLEAU DES HUILES ET DES DOSHAS

<i>Dosha en excès (ou dominant)</i>	<i>Huile primaire</i>
Vata	Sésame ²
Pitta	Noix de coco
Kapha	Moutarde et huile d'olive

LES DIFFERENTS TYPES D'HUILES ET LEURS PROPRIETES

On peut utiliser plusieurs types d'huiles pour le massage, en ayant toujours à l'esprit le dosha perturbé du patient. Les huiles obtenues par pression à froid, de graines de plantes cultivées naturellement, sont les meilleures. Les huiles minérales et d'autres substituts d'huiles naturelles, sont nuisibles pour les fonctions métaboliques du corps. Elles forment une pellicule sur la peau, et les cellules souffrent parce qu'elles ne peuvent respirer librement. Les humidifiants ne font en fait qu'accroître la sécheresse après quelques minutes d'application ; ils contiennent le plus souvent des conservateurs, et un parfum synthétique. Les huiles commerciales tirées des graisses animales présentent les mêmes problèmes. En somme, aucun lubrifiant ne peut être aussi bénéfique pour la peau que les huiles de graines pressées à froid. Facilement absorbées,

elles procurent nutrition et aide au métabolisme. Les huiles extraites avec un pressoir à huile en bois sont les meilleures (si on les compare aux huiles extraites avec des pressoirs comportant des parties métalliques pour presser les graines).

Huile de moutarde

L'huile de moutarde est une huile populaire en Inde pour le massage. Les lutteurs et les gymnastes la préfèrent pour son pouvoir d'ôter la rigidité des muscles, qui est la conséquence des exercices de lutte et de gymnastique.

L'huile de moutarde est onctueuse, amère, piquante, aiguë, légère, et chauffante. L'huile de moutarde détruit les maladies causées par vata (vent) et kapha (mucus) ; elle accroît pitta (bile) et la chaleur corporelle. Vermifuge et fongicide, elle guérit de la douleur, de l'inflammation, et des blessures de toutes sortes. L'huile de moutarde désinfecte aussi, et, si on l'applique immédiatement sur des coupures, elle en arrête le saignement. Elle est tout de suite absorbée quand on la frotte sur la peau, et procure un soulagement pour les nerfs et les muscles et ligaments raides. Elle supprime la rigidité des muscles causée par la fièvre ou la bronchite, purifie le sang et ouvre les pores. L'huile de moutarde extraite de graines de moutarde jaune peut être appliquée sur les yeux sans effet nocif. Aucune autre huile n'est aussi efficace et anodine quand elle est appliquée sur des régions sensibles, comme le nez, l'anus, ou les glandes génitales. Elle peut aussi renforcer la peau et améliorer la pigmentation.

Pour les gens qui souffrent d'arthrite et de goutte, les textes ayurvédiques recommandent le massage avec un mélange d'huile de moutarde et de camphre organique : faites chauffer lentement 1/4 de tasse d'huile avec 3/16 de cuiller à café de camphre organique, à petit feu, jusqu'à ce qu'il se dissolve.

Un mal d'oreille qui commence brutalement peut être guéri en mettant quelques gouttes d'huile de moutarde tiède dans la zone affectée.

Pour toutes les tumeurs, quelles qu'elles soient, le massage avec de l'huile de moutarde chaude est très bénéfique. Pour obtenir des résultats plus rapides, faire chauffer dans deux cuillerées à soupe d'huile : quelques quartiers d'ail, 1/2 cuillerée à café d'asafoetida, ou 1/2 cuillerée

à café de graines de fenugrec. Laisser jusqu'à ce que cela devienne noir, et filtrez avant usage (si vous pouvez disposer d'asafœtida sous forme de résine, utilisez-en une quantité égale à la taille d'un pois).

Le massage de l'estomac et de la région abdominale avec de l'huile de moutarde arrête la dilatation de la rate et aide à la guérir.

Pour toutes les sortes de dessèchements, irritations de la peau, éruptions, un massage avec de l'huile de moutarde combinée avec un peu de poudre de tuméric, peut apporter un soulagement. L'addition à ce mélange d'une petite quantité de camphre organique ou d'esprit de camphre peut rafraîchir et soulager, et supprimer en même temps les démangeaisons.

L'utilisation prolongée et régulière de l'huile de moutarde sur les cheveux les empêche de tomber et de blanchir.

Les gens qui ont la peau très sensible peuvent ressentir une irritation quand ils utilisent l'huile de moutarde, et cela peut être dû à la mauvaise qualité de l'huile. La plus grande partie de l'huile de moutarde vendue aujourd'hui est faite à partir de graines de moutarde noire, ce qui est acceptable pour le massage, pourvu qu'elle soit de bonne qualité. Acquérez toujours de l'huile fraîche, pressée à froid. L'huile de moutarde la meilleure est celle qui est extraite de graines de moutarde jaune et pressée avec un presseur en bois, mais cette qualité est plutôt difficile à trouver aujourd'hui.

Huile d'olive

L'huile d'olive est onctueuse, légèrement amère, et chauffante ; elle accroît pitta (bile), et est nourrissante. Elle contient des protéines, des minéraux, et de l'oléine. L'huile d'olive est très utilisée dans les pays du Proche-Orient et en Occident, où on s'en sert pour les cuissons et les sauces de salade. Des recherches entreprises en Occident ont montré que l'huile d'olive peut prévenir l'ostéomalacie (ramollissement des os). Elle arrête l'infection, a un effet bénéfique sur la flore du système digestif, active la circulation de la bile, et stimule le métabolisme.

L'huile d'olive peut être utilisée pour le massage, bien qu'elle soit plus épaisse et lourde que les autres huiles de massage. En Inde, l'huile d'olive est rare et chère, parce qu'elle est importée. Pour cette raison, elle

est seulement utilisée dans le massage médical. Les médecins ayurvédiques (vaidyas) et les praticiens musulmans qui suivent le système de médecine grecque (hakims), prescrivent le massage à l'huile d'olive pour soigner la goutte, l'arthrite, les douleurs musculaires, les foulures, et la polio. Elle est appréciée pour sa chaleur et sa qualité nutritive, plus grande que celles de l'huile de sésame ou de moutarde, et elle est aussi bonne pour le corps que l'huile d'amande.

Etant donné qu'elle est lourde et qu'elle absorbe les radiations solaires, le massage avec l'huile d'olive avant un bain de soleil rendra le corps plus réceptif aux rayons du soleil. On peut en réduire l'épaisseur et la lourdeur en y ajoutant un peu d'huile de sésame ; quelques gouttes d'une huile essentielle parfumée comme le jasmin, la rose ou la lavande, en font l'huile de massage idéale. Elle est spécialement bénéfique pour les bébés, les enfants qui ont une faible constitution, et les gens âgés. Elle renforce les muscles, la peau, et les nerfs ; elle guérit aussi les tumeurs et améliore la pigmentation. Elle n'est cependant pas bonne pour les cheveux. Quand l'huile d'olive est utilisée pour le massage de la tête, il faut l'enlever avec un shampoing végétal ou de la poudre d'*arishta*, ou *rîtha* (on peut en trouver dans les magasins d'alimentation et les épiceries indiennes).

Huile de sésame

Le sésame est une des huiles de massage les plus populaires, spécialement dans l'Ouest de l'Inde. Très prisée par les médecins ayurvédiques, elle est utilisée comme base pour les huiles médicinales.

L'huile de sésame est onctueuse, lourde, douce, amère, astringente, et chauffante. Elle détruit les maladies et les perturbations causées par vata (vent) et accroît pitta (bile) ; elle peut être utilisée modérément sur les individus kapha (mucus). Parce qu'elle contient deux antioxydants naturels – le sésamol et la sésamoline – l'huile de sésame pourra être conservée longtemps sans devenir rance. Elle contient des minéraux, comme le fer, le phosphore, le magnésium, le cuivre, l'acide silicique, le calcium. L'huile de sésame est aussi riche en acide linoléique ; son contenu en lécithine a un effet bienfaisant sur les glandes endocrines et surtout sur les cellules nerveuses et cérébrales. Elle contient huit acides aminés importants pour le cerveau – c'est peut-être pourquoi elle est

depuis longtemps utilisée pour le massage de la tête et pour les soins capillaires.

Les graines de sésame noir sont utilisées pour toutes sortes de rites en Inde, de la naissance à la mort, et sont offertes aux dieux au cours du *homa* (sacrifice védique du feu). Chaque hiver, en Inde, chacun doit manger un assortiment d'aliments faits de graines de sésame.

L'huile faite à partir de graines de sésame noir guérit les tumeurs, supprime les douleurs et la rigidité musculaires, renforce la peau, et nourrit les cheveux. Elle guérit la sécheresse de la peau, dont elle améliore la texture, et empêche le vieillissement prématuré. Utilisée régulièrement, elle améliore la forme des seins. Le massage avec de l'huile de graines de sésame noir stoppe le blanchissement des cheveux, qu'il restaure dans leur couleur originale, accroît la vitalité et la semence, et guérit de la goutte et de l'arthrite. Elle absorbe plus de prana que les autres huiles végétales. Parce qu'elle est neutre et n'irrite pas la peau comme l'huile de moutarde peut le faire, et qu'elle n'est pas collante comme l'huile d'olive, l'huile de sésame est la meilleure huile de massage. Les graines de sésame gris sont de qualité moyenne, et les graines de sésame blanc sont réservées à l'alimentation.

L'huile de sésame pressée à froid est extraite d'un mélange de graines noires, grises et blanches. L'huile de graines de sésame noir est meilleure pour les cheveux que l'huile claire, jaunâtre, extraite des graines blanches et grises. L'huile de sésame parfumée blanchit prématurément les cheveux.

Huile de noix de coco

L'huile de noix de coco, utilisée comme base pour de nombreux cosmétiques et savons, est aussi une huile de massage populaire. Commune dans les régions côtières tropicales et subtropicales, l'huile de noix de coco représente 8 % de l'huile et des matières grasses consommées dans le monde. Parce qu'elle se solidifie facilement, cette huile est facile à transporter.

L'huile de noix de coco est douce, relativement légère, et rafraîchissante. Elle convient aux gens dominés par pitta. Elle guérit les maladies de peau, comme les éruptions cutanées, les brûlures, les

tumeurs, les ulcères, l'eczéma, et les affections fongueuses ; elle est communément utilisée sur les brûlures et les coupures à cause de ses qualités antiseptiques. Cette huile contient des minéraux, des protéines, des hydrates de carbone, et elle est riche en acides laurique, palmitique, et stéarique. Elle guérit les tumeurs quand elle est prise oralement ou ajoutée, non chauffée, à la salade. Dans le Nord-Est de l'Inde, l'huile de noix de coco est la préférée des femmes, parce qu'elle rend les cheveux sains, brillants, et qu'elle les fait pousser. Elle peut aussi être utilisée pour rafraîchir les gens dont la tête est chaude.

Quand elle est utilisée comme aliment, cette huile accroît kapha (mucus), à moins qu'on ne la fasse chauffer avec certaines épices. Elle peut cependant être utilisée en toute sécurité par les gens dominés par le mucus, comme huile de massage. Elle convient aux personnes vivant sous des climats chauds. Ceux qui aiment l'huile de moutarde pour le massage, mais qui la trouvent irritante pour la peau, peuvent utiliser un mélange fait de deux tiers d'huile de noix de coco pour un tiers d'huile de moutarde.

Le massage avec de l'huile de noix de coco abaisse la chaleur corporelle qui accompagne l'excitation sexuelle. Les hommes qui sont régulièrement massés avec elle connaîtront un accroissement de vitalité et de liquide séminal ; en outre, elle arrête l'éjaculation précoce. L'huile de noix de coco est immédiatement absorbée par la peau dont elle améliore la texture. Etant relativement légère, elle ne forme pas de pellicule sur la peau. Elle permet au corps d'absorber plus de prana de l'atmosphère, sous forme d'oxygène, d'ions négatifs, et de radiation solaire. Pour cette raison, il est bon de l'utiliser comme une huile solaire. Mise dans une bouteille de verre bleu et exposée au soleil pendant quarante jours, cette huile est capable de guérir la plupart des brûlures, et il est bon ainsi de l'avoir à portée de main dans la cuisine. Si cette huile améliorée par le soleil est appliquée au cuir chevelu, sur les paumes et les plantes des pieds, elle fait baisser la fièvre. En Inde, les noix de coco sont considérées comme un fruit sacré pourvu de nombreuses qualités curatives.

Huile d'amandes

L'huile d'amandes est une bonne huile de massage, mais elle est chère. Aussi son utilisation comme huile de massage est-elle réservée en Inde aux bébés, aux invalides, et aux personnes âgées. L'huile d'amandes est douce, onctueuse, lourde, et elle convient aux gens dominés par kapha, car elle est réchauffante. Elle contient des protéines, des minéraux, et de l'oléine, très semblable à l'huile d'olive. Elle n'a pas de chlorophylle, mais elle contient de petites quantités d'acide linoléique, de glycérides, de saccharose, et d'asparagine. Si on la met dans une bouteille de verre orange, exposée au soleil pendant quarante jours, cette huile donne de la joie, chasse le pessimisme et l'anxiété, et purifie le sang. A cause de ses qualités saines, régénérantes, l'huile d'amandes améliorée par le soleil est prise comme tonique par les lutteurs indiens. Elle améliore leur aptitude à garder le souffle, et rend leur corps fort.

Quand elle est utilisée pour le massage, l'huile d'amandes est excellente pour les muscles et les ligaments ; elle guérit les brûlures de la peau, accroît le liquide séminal et la vitalité chez les hommes, et guérit les tumeurs et les dessèchements de toutes sortes. Comme tonique capillaire, non seulement elle guérit le dessèchement du cuir chevelu et les pellicules, mais elle est aussi bonne pour le cerveau.

Huile de ricin

L'huile de ricin est douce, amère, astringente, et aussi chauffante, lourde, et épaisse. Elle convient aux gens dominés par vata. Elle remédie à la sécheresse de la peau et améliore le teint quand on en fait un usage externe. L'huile de ricin a des propriétés curatives, et un effet nourrissant, alcalin, sur le corps. Elle pénètre profondément, dans la couche protectrice qui est sous la peau. Quand elle est prise oralement, elle agit comme purgatif ; elle soigne la constipation et beaucoup d'affections abdominales, comme la flatulence, les coliques et les ulcères. Elle est utile pour éliminer les toxines sous la forme de la masse de nourriture non digérée, appelée *ama*. L'huile de ricin a des effets aphrodisiaques, prise avec des dattes et du lait, et elle accroît la longévité et la force.

Autres huiles

Les huiles minérales sont de mauvais substituts des huiles à base de plante. Elles ne sont pas absorbées par la peau, et elles forment une couche, qui bouche les pores et empêche la peau de respirer et de métaboliser correctement. Si on ne dispose d'aucune autre huile, on peut à tout prendre l'utiliser pour un massage, à condition de prendre un bain dès que le corps revient à sa température initiale.

Les huiles pour bébés contiennent généralement des émulsifiants, et sont parfumées synthétiquement. Elles n'apportent aucun bienfait nutritionnel au corps ni aux cheveux, si ce n'est qu'elles suppriment temporairement la sécheresse. La plupart des huiles pour nourrissons d'aujourd'hui contiennent de l'huile de paraffine, qui à la longue peut se révéler nuisible. Les huiles pour bébés ne doivent absolument pas être utilisées sur des bébés dont la peau tendre a besoin d'huiles nourrissantes, organiques, végétales, sans résidus ni pesticides. L'huile d'amandes, l'huile de moutarde, ou un mélange des deux, aident à la croissance des muscles et des fibres.

FORMULES ET UTISATION DES HUILES

Les formules ayurvédiques suivantes ont été utilisées au cours des âges pour lutter contre la sécheresse et la rugosité de la peau, la fatigue, le vieillissement prématuré, et le stress et la tension. Des résultats spécifiques peuvent être obtenus quand certaines huiles sont mélangées ou chauffées avec des herbes et des épices particulières. Certaines de ces formules sont utilisées par les médecins naturopathes contemporains. Les huiles essentielles, telles que l'huile de gaulthérie, d'eucalyptus, de menthe, de cannelle, de clou de girofle, de santal, de khous, de cèdre, de rose et de camphre, sont utilisées dans nombre de ces formules. L'aide additionnelle pour certaines maladies peut venir de la couleur. Les huiles acquièrent différentes qualités curatives selon la couleur du verre de la bouteille dans laquelle elles sont mises. Le vert est bon pour la guérison physique, et spécialement bénéfique pour les affections vata. S'il n'est pas possible de faire l'acquisition de la bouteille dont la couleur est requise, une bouteille transparente enveloppée dans un papier transparent de la couleur nécessaire fera l'affaire.

FORMULES DES HUILES POUR LE CORPS SELON L'AGE ET LE SEXE

Pour les femmes et les enfants

- ✚ A quatre tasses d'huile de moutarde ou de sésame, ajoutez six cuillerées à soupe d'huile de santal.
- ✚ A quatre tasses d'huile de moutarde ou de sésame, ajoutez une tasse d'huile d'amandes, deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé, et 1/2 tasse plus 1 1/2 cuillerée à soupe d'huile de santal.
- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez trois cuillerées à soupe d'huile de rose.
- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé et 4 1/2 cuillerées à soupe d'huile de rose. A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe (de chacune) d'huile d'amandes, d'huile de germes de blé, et d'huile de jasmin.

Mettez ces mélanges dans des bouteilles de verre vert. Laissez-les exposées au soleil pendant la journée, et dans un endroit ouvert la nuit pendant quarante jours.

Pour les hommes

- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de moutarde, que vous faites chauffer avec l'un des éléments suivants : quelques quartiers d'ail, 1/2 cuillerée à soupe d'asa-fœtida, 1/2 cuillerée à soupe de graines de fenugrec, ou une cuillerée à café de graines d'origan (faites chauffer les graines d'origan jusqu'à ce qu'elles deviennent noires). Filtrez l'huile de moutarde, puis ajoutez trois cuillerées à soupe de tuméric, et laissez chauffer jusqu'à ce que le tuméric devienne brun foncé³. Puis ajoutez l'huile de sésame.
- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de graines de potiron⁴.

Mettez ces mélanges dans des bouteilles de verre vert. Laissez-les exposées au soleil pendant la journée, et dans un lieu ouvert la nuit pendant quarante jours.

Pour les jeunes femmes

- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame noir, ajoutez deux tasses d'huile de jasmin⁵.
- ✚ A quatre tasses d'huile de noix de coco, ajoutez une cuillerée à soupe d'huile de germes de blé et trois cuillerées à soupe d'huile de rose ou six cuillerées à soupe d'huile de santal.
- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé et six cuillerées à soupe d'huile de santal.
- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez 1/4 de tasse d'huile de noix de coco, deux cuillerées à soupe d'huile de tournesol, et trois cuillerées à soupe d'huile de lavande.

Mettez ces mélanges dans des bouteilles de verre vert. Exposez-les au soleil pendant la journée et mettez-les dans un endroit ouvert la nuit pendant quarante jours.

Pour les femmes entre quarante et cinquante ans

- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame noir, ajoutez deux tasses d'huile de germes de blé et deux cuillerées à soupe d'huile d'amande.
- ✚ A quatre tasses d'huile de sésame noir, ajoutez deux tasses d'huile de germes de blé, deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, et soit 1/2 tasse plus 1 1/2 cuillerée de santal, soit 4 1/2 cuillerées à soupe d'huile de rose.
- ✚ A quatre tasses d'huile de noix de coco, ajoutez deux tasses d'huile de sésame noir, deux tasses de germes de blé, deux cuillerées à soupe d'huile d'amandes, et six cuillerées à soupe d'huile de lavande.

Mettez ces mixtures dans des bouteilles de verre jaune. Laissez-les exposées au soleil pendant la journée, et entreposez-les dans un endroit ouvert la nuit, pendant quarante jours.

Pour les femmes de plus de cinquante ans

- ✦ A quatre tasses d'huile de sésame noir, ajoutez deux tasses d'huile d'amandes, deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé, et deux cuillerées à soupe d'huile de santal ou de rose.
- ✦ A quatre tasses d'huile de sésame noir, ajoutez deux tasses d'huile de noix de coco, deux cuillerées à soupe (de chacune) d'huile d'amandes, d'huile de germes de blé, et d'huile de graines de courge, et 1/2 tasse plus 1 1/2 cuillerée à soupe d'huile de santal ou de rose.

Mettez ces mélanges dans des bouteilles de verre orange ou rouge. Exposez-les au soleil pendant la journée, et mettez-les dans un lieu ouvert pendant la nuit, sur une période de quarante jours.

Pour les hommes jeunes mariés⁶

- ✦ A quatre tasses d'huile de sésame noir, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile d'amandes, une cuillerée à soupe d'huile de germe de blé, et deux cuillerées à soupe d'huile de cannelle.
- ✦ A quatre tasses d'huile de sésame noir, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, une cuillerée à soupe d'huile de germes de blé, et une cuillerée à soupe de poudre de tuméric.

Mettez ces mélanges dans des bouteilles de verre orange. Laissez-les dehors au soleil pendant la journée, et dans un lieu ouvert la nuit, pendant quarante jours.

Pour les femmes nouvellement mariées

- ✦ A quatre tasses d'huile de noix de coco, ajoutez deux tasses d'huile de jasmin, deux cuillerées à soupe d'huile d'amandes, et une cuillerée à soupe d'huile de germes de blé.
- ✦ A quatre tasses d'huile de sésame, ajoutez deux tasses d'huile de noix de coco, deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé, et trois cuillerées à soupe d'huile de rose.

Mettez ces mélanges dans des bouteilles de verre non teinté. Laissez-les dehors au soleil pendant la journée, et dans un endroit ouvert pendant la nuit, durant quarante jours.

FORMULES POUR LES HUILES SELON LA SAISON

En hiver (vata, vent, et kapha, mucus, sont dominants)

- ✚ A deux tasses d'huile d'olive, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé.
- ✚ A deux tasses d'huile d'amandes, ajoutez deux cuillerées à soupe (de chacune) d'huile de germes de blé et d'huile d'olive.
- ✚ A deux tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe (de chacune) d'huile de germes de blé et d'huile d'amandes.

Au printemps (kapha, mucus, et pitta, bile, sont dominants)

- ✚ A deux tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile d'amandes.
- ✚ A deux tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de maïs ou de racine de *roseau aromatique*.
- ✚ A deux tasses d'huile d'amandes, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé, et deux cuillerées à soupe d'huile de graines de courge.

En été (pitta, bile, est dominant)

- ✚ A deux tasses d'huile de noix de coco, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de germes de blé et deux cuillerées à soupe d'huile de santal.
- ✚ A deux tasses d'huile de noix de coco, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de graines de courge.
- ✚ A deux tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe (de chacune) d'huile de graines de tournesol, et d'huile de graines de

courge.

En automne (vata, vent, est dominant)

- ✦ A deux tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe (de chacune) d'huile de rose et d'huile de ricin.
- ✦ A deux tasses d'huile de sésame, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile de jasmin.
- ✦ A deux tasses d'huile d'amandes, ajoutez 1/4 de tasse d'huile de sésame et trois cuillerées à soupe d'huile de bois de santal.

Pour les journées froides et pluvieuses

Mélangez deux cuillerées à soupe de chacune de ces cinq huiles : noix de coco, moutarde, sésame, germes de blé, et olive.

FORMULES SPECIALES

Pour améliorer la mémoire

L'huile *brahmi* (*gotu kola*) et l'huile *brahmi-amla* (*Emblica officinalis*) sont recommandées pour l'amélioration de la mémoire. On peut les acheter toutes prêtes dans des épiceries indiennes, ou les confectionner en suivant les recettes suivantes.

Mettez ces huiles dans des bouteilles vertes, jaunes, ou oranges ; ces couleurs sont bonnes pour la mémoire. Le verre non teinté est également bon parce qu'il absorbe toute la gamme des fréquences chromatiques. Si possible, laissez la bouteille exposée aux rayons du soleil pendant la journée et dans un lieu ouvert la nuit, durant quarante jours. Cela accroîtra l'effet chauffant de l'huile, et améliorera ainsi son pouvoir curatif.

HUILE BRAHMI

— Une tasse + une cuiller à soupe de feuilles séchées de gotu kola,

- Quatre tasses d'eau,
- Une tasse + une cuillerée à soupe d'huile de sésame.

Faites bouillir les feuilles de gotu kola dans de l'eau. Quand les trois quarts de l'eau se sont évaporés, ajoutez l'huile de sésame. Faites bouillir jusqu'à ce que l'eau restante s'évapore ; quand ce sera fait, le mélange prendra la consistance d'une huile non diluée.

Filtrez le mélange et entreposez dans un endroit frais et sec. A deux tasses d'huile brahmi, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile d'amande, qui est aussi bonne pour le cerveau.

HUILE BRAHMI-AMLA

- Une tasse + une cuillerée à soupe de feuilles séchées de gotu kola,
- Quatre tasses de jus d'amlà extrait du fruit amla frais,
- Quatre tasses d'eau,
- Deux tasses d'huile de sésame,
- Deux cuillerées à soupe d'huile de graines de courge.

Faites bouillir les feuilles de gotu kola dans du jus d'amlà et de l'eau. Quand les trois quarts du liquide se sont évaporés, ajoutez l'huile de sésame. Faites bouillir le mélange jusqu'à ce que l'eau et le jus s'évaporent complètement. Quand ce sera fait, le mélange aura pris la consistance d'une huile non diluée.

Filtrez le mélange, puis ajoutez l'huile de graines de courge, qui agit contre l'amnésie.

- ✦ On peut suivre une autre formule qui fortifie le cerveau et le système nerveux, et ainsi la mémoire : Ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'amandes et la même quantité d'huile de bois de santal à deux tasses d'huile de sésame. Cette formule peut être utilisée comme huile capillaire par les hommes et les femmes ; elle aide à garder son calme dans des situations troubles.

Pour améliorer la circulation

- ✚ A quatre tasses d'huile de moutarde, ajoutez une tasse d'huile d'olive et deux cuillerées à café (de chacune) d'huile de gaulthérie et d'huile d'eucalyptus. Ce mélange procure de la chaleur et stimule la circulation de l'énergie pranique dans les régions engourdis, ou dans celles où la circulation est mauvaise.

Pour soigner les rhumes

- ✚ A deux cuillerées à soupe d'huile de moutarde, chauffées à feu moyen, ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'asa-fœtida en poudre, ou cinq quartiers d'ail de taille moyenne. Faites chauffer de 5 à 7 minutes jusqu'à ce que l'ail soit complètement carbonisé ou que l'asa-fœtida ait viré au brun foncé. Après que le mélange s'est refroidi, filtrez l'ail et utilisez l'huile pour le massage. Juste avant de l'appliquer, ajoutez une pincée de sel. Si l'huile est destinée à un usage ultérieur, pensez à la réchauffer avant de l'administrer.

Mettez cette huile dans une bouteille de verre rouge. Si possible, gardez la bouteille dehors à la lumière du soleil pendant la journée, et dans un lieu la nuit, pendant quarante jours. Cela accroîtra son effet chauffant, et ainsi améliorera son pouvoir curatif.

- ✚ **Variation :** Deux cuillerées de graines de fenugrec peuvent remplacer l'ail ou l'asa-fœtida. Faites chauffer jusqu'à ce qu'elles deviennent brun foncé. Filtrez les graines et appliquez deux gouttes de cette huile à chaque narine (ou à chaque oreille) pour un problème de nez qui coule, de congestion, ou d'autres problèmes causés par un rhume.
- ✚ Pour confectionner une autre huile curative qui aide à soigner les rhumes, ajoutez deux cuillerées à café d'huile de cannelle et la même quantité d'huile d'eucalyptus à quatre tasses d'huile de sésame. Mettez dans une bouteille de verre orange, et utilisez sans chauffer.

Contre la chaleur excessive du corps

- ✚ Mélangez deux cuillerées à soupe (pour chacune) d'huile de noix de coco, de graines de courge, et de tournesol avec trois cuillerées à café d'essence de rose ou trois cuillerées à soupe d'huile de rose. Le

mélange d'huile de rose est très rafraîchissant, et guérit les brûlures et les piqûres d'insecte. Il fait instantanément baisser la fièvre si on en masse le sommet de la tête et la plante des pieds.

- ✚ Combinez deux cuillerées à soupe (de chacune) d'huile de noix de coco et de graines de courge avec soit cinq cuillerées à café de coriandre ou trois cuillerées à café d'essence de khous, l'huile essentielle tirée des racines de l'herbe kusha. L'huile khous est aussi bonne pour les piqûres d'insecte et toutes les sortes de brûlures, y compris celles dues au soleil.
- ✚ Mélangez deux cuillerées à soupe d'huile de tournesol à une cuillerée à soupe d'huile de coriandre. Appliquez sur la tête, les pieds, et le nombril, avant d'aller vous coucher.

Mettez ces mélanges dans des bouteilles de verre bleu. Exposez-les au soleil pendant la journée, et dans un lieu ouvert la nuit, pendant quarante jours.

Pour régénérer les cheveux

La formule suivante peut être utilisée par les hommes ou par les femmes. L'huilage des cheveux régulièrement avant de les laver encourage leur croissance, les empêche d'être cassants et de tomber.

- ✚ Mélangez de l'huile *bringaraj*, de l'huile *shikakai*, et de l'huile de sésame ou de noix de coco, en quantités égales. Appliquez sur la tête pour améliorer l'éclat des cheveux et les nourrir. Laissez toute la nuit, et au matin lavez-vous la tête avec un shampoing végétal ou avec de la poudre d'*arishta*, que l'on peut trouver dans les épiceries indiennes. Avant le shampoing, on peut faire un rinçage avec de poudre d'*amla*⁷.

Contre l'insomnie

L'huile *kaddu*, ou huile extraite de la graine de courge, avec laquelle on masse la tête avant d'aller au lit, est bonne pour lutter contre l'insomnie. L'huile *kahu*, qui est extraite des graines de l'arbre kahu, est aussi recommandée par les médecins ayurvédistes pour cette affection. On peut aussi utiliser les deux huiles mélangées par proportions égales. Si l'on ne peut disposer d'huile kahu ou kaddu, mélangez quelques

gouttes d'huile essentielle de santal ou de rose avec 1/4 de tasse d'huile de noix de coco ou de sésame et appliquez cela sur la tête. L'huile extraite par pression à froid d'un mélange de quantités égales de graines de coriandre et de sésame noir combat aussi l'insomnie avec succès.

Contre les maux de tête

L'huile de santal est idéale pour soulager des maux de tête. En Inde, une pâte de santal est communément utilisée contre les maux de tête, et, à cette fin, on a toujours à portée de main du santal. Pour faire une pâte rafraîchissante, mélangez une pincée de camphre organique et une autre pincée de safran avec quelques gouttes d'huile de santal et quelques gouttes d'eau dans un petit mortier, et pilez, jusqu'à ce que la poudre soit unie. Une autre pâte rafraîchissante obtenue en moulant des téguments de graines de cardamome, plus un petit peu d'eau, supprime certains maux de tête en quelques minutes.

UTILISATION THERAPEUTIQUE DES HUILES

- ✚ L'huile d'amandes : aide à résoudre les perturbations du cerveau et du système nerveux, les sensations brûlantes cutanées, et l'impureté du sang ; remédie aussi à la faiblesse, aide à soigner les troubles relatifs à la vieillesse, et empêche le vieillissement prématuré ⁸.
- ✚ Huile de babuna (camomille) : contre les douleurs musculaires. Crème, beurre doux, ou ghee : bon pour les massages du visage ; enlève les rides.
- ✚ Huile de camphre : contre la bronchite, les rhumatismes, les foulures, l'eczéma, et les éruptions cutanées ; arrête les vomissements quand elle est prise oralement par petites quantités ; active l'estomac ; aide aux sécrétions biliaires ; vermifuge.
- ✚ Huile de ricin : contre le dessèchement de la peau quand on en fait un usage externe ; soigne la constipation, beaucoup de maladies abdominales, et la fièvre rhumatismale quand on en fait un usage interne ; augmente pitta (bile) et kapha (mucus) ; assujettit vata (vent).
- ✚ Huile de coriandre : supprime la chaleur corporelle en excès.
- ✚ Huile de clou de girofle : aide à résoudre les problèmes de dents et de gencives, et de mauvaise haleine.

- ✚ Huile de noix de coco : enlève la sécheresse de la peau et du cuir chevelu ; apaise les éruptions cutanées, les plaies, et l'eczéma ; guérit les infections fongueuses.
- ✚ Huile kahu : contre l'insomnie et la neurasthénie.
- ✚ Huile de moutarde : détruit les maladies causées par vata et kapha, et augmente pitta et la chaleur corporelle ; soigne les douleurs, les tumeurs, et les blessures de toutes sortes ; vermifuge.
- ✚ Huile d'olive : contre les rhumatismes, la goutte, l'arthrite, les foulures, la polio ; supprime la faiblesse générale des muscles, des ligaments, et des nerfs.
- ✚ Huile de graines de courge : contre les insomnies, l'anxiété, la fièvre, l'amnésie ; régénère ; prévient la dilatation de la prostate ; compense le manque de zinc quand on en fait un usage oral ; vermifuge et diurétique.
- ✚ Huile de graines de *brassica napus* : contre la bronchite, les rhumatismes, les foulures, l'eczéma, les éruptions cutanées ; arrête le vomissement quand on la prend oralement par petites quantités ; active l'estomac ; aide aux sécrétions biliaires ; vermifuge.
- ✚ Huile de bois de santal : contre l'impuissance, les maux de tête, l'insomnie, la neurasthénie, la schizophrénie.
- ✚ Huile de sésame : détruit les perturbations de vata ; traite les tumeurs, les douleurs, la goutte, et l'arthrite ; contre le dessèchement, améliore la texture de la peau.

FORMULES ET USAGES DE L'HUILE AYURVEDIQUE

- ✚ Huile amla⁹ : huile capillaire.
- ✚ Huile bhringaraj : pour la tête et les cheveux ; empêche la formation de pellicules, et le dessèchement du cuir chevelu ; apaise pitta.
- ✚ Huile brahmi : aide la mémoire, combat l'insomnie ; pour la force mentale et les problèmes de sinus ; stimule les tissus du cerveau ; apaise pitta.
- ✚ Huile brahmi-amlam : pour le massage de la tête ; l'utiliser comme une huile capillaire.
- ✚ Huile mahanarayana : pour les rhumatismes, la goutte, l'arthrite, les douleurs musculaires, et la polio ; assujettit vata.

✚ Huile narayan (une variante de l'huile mahanarayana) : bonne contre la douleur musculaire, et la raideur des articulations ; assujettit vata.

Chapitre Quatre

Préparation pour le Massage

*L*e massage est une méthode de relaxation et de renforcement des muscles, des fibres, des tendons, des os, et de la peau : il s'agit de frotter, pétrir, presser, tapoter, et parfois tirer ou secouer les tissus. Pour donner un bon massage, le praticien doit considérer la fonction et la forme de la musculature. Le massage le plus efficace sera effectué par quelqu'un qui suit la circulation des fluides et les contours naturels du corps. Travailler contre la formation naturelle de la musculature peut créer un déséquilibre et provoquer des maladies, en introduisant des tensions, en endommageant des capillaires, ou en blessant les muscles.

Dans les systèmes orientaux et occidentaux de massage, frotter, presser, pétrir, tapoter, sont la même chose. La série des actes de massage et des parties du corps préconisée par le massage ayurvédique diffère de ce qui est enseigné en Occident. L'ayurveda insiste plus sur le massage de la tête, et l'huile est placée à l'intérieur de l'oreille. De même, le massage des orteils et de la plante des pieds joue un rôle plus important. Un massage ayurvédique est d'habitude quelque chose de vif et de

revigorant, et le patient change plusieurs fois de position ; ce massage implique aussi l'application de pression sur les marmas.

LES MARMAS

Pour pratiquer le massage ayurvédique, il faut connaître la localisation des marmas, les points de pression du corps. Selon la *Sushruta Samhitâ*¹, un marma doit être compris comme un lieu de jonction ou de rencontre des cinq principes organiques : ligaments, vaisseaux, muscles, os, et articulations. Les quatre types de vaisseaux – nerfs, canaux lymphatiques, artères et veines – véhiculent vayu (énergie vitale), pitta, kapha et sang, respectivement. Ces éléments pénètrent dans les marmas pour maintenir l'humidité des ligaments, os, muscles, et articulations locaux. De cette façon, vayu, pitta, kapha et sang nourrissent l'organisme.

Parce que les marmas sont les sièges primaires de vayu, de *soma* (le principe lunaire), et de *tejas* (le principe igné), ainsi que des trois qualités fondamentales, sattva, rajas et tamas, il importe au premier chef que le guérisseur les connaisse. Un masseur doit travailler avec les marmas situés dans la portion du corps qu'il doit masser, pour contribuer à établir l'équilibre électrochimique du corps. En ayurveda, cet équilibre est censé être celui de sattva, rajas et tamas. Il peut être aussi entendu comme un équilibre des trois doshas, ou types de constitution. Grâce à un mouvement circulaire doux fait avec l'index ou le majeur sur un marma, les toxines peuvent être rejetées et éliminées par le corps².

Le masseur doit se reporter à la liste suivante et au tableau des marmas [p. 169-173](#) pour identifier les marmas au cours d'un massage :

Classification des marmas

Les 107 marmas du corps peuvent être divisés en cinq classes.

ONZE MANSA MARMAS (JOINTURES VULNERABLES DU MUSCLE)

quatre Talhridaya	un Guda
quatre Indravasti	deux Stanrohita

QUARANTE ET UN SIRA MARMAS
(VEINES OU ANASTOMOSES)

deux Many dhamni	un Nabhi
deux Nîla dhamni	deux Parshva sandhi
huit Matrika	deux Vrihati
quatre Sringataka	quatre Lohitaksha
deux Apanga	quatre Urvi
un Sthapni	deux Phana
deux Apastambha	deux Apalapa
un Hridayam	deux Stanmula

VINGT-SEPT SNAYU MARMAS
(UNIONS DES LIGAMENTS VITAUX)

quatre Ani	un Vastih
deux Vitapam	quatre Kshipra
deux Kakshadhara	deux Ansa
quatre Kuruchcha	deux Vidhuram
quatre Kurchshira	deux Utkshepa

HUIT ASTHI MARMAS
(UNIONS DES OS)

deux Katika tarunam	deux Ansa phalak
deux Nitambatvo	deux Shankh

VINGT SANDHI MARMAS (ARTICULATIONS OSSEUSES VULNERABLES)

deux Janu	deux Manibandha
deux Kurpara	deux Kukundaraya
cinq Simantaka	deux Avarta
un Adhipati	deux Krikatika
deux Gulpha	

Sur les 107 marmas, vingt-deux se trouvent sur les membres inférieurs (onze à chaque jambe), vingt-deux sur les bras (onze à chaque bras), douze dans la poitrine et l'abdomen, quatorze dans le dos, et vingt-sept dans le cou et dans la région de la tête.

Noms et localisation des marmas

LES ONZE MARMAS SITUES A CHAQUE JAMBE

1. Kshipra (entre le gros orteil et le deuxième orteil)
2. Talhridaya (milieu de la plante du pied)
3. Kuruchcha (plante du pied)
4. Kurchshira (cheville et tranchant extérieur du pied)
5. Gulpha (derrière les deux côtés de la cheville)
6. Indravasti (milieu du mollet)
7. Janu (l'articulation du genou)
8. Ani (au-dessus et sur le côté de la rotule)
9. Urvi (milieu de la cuisse)
10. Lohitaksha (région de l'aîne)

11. Vitapam (racine du scrotum).

LES ONZE MARMAS DE CHAQUE BRAS

1. Kshipra (entre le pouce et l'index)
2. Talhridayam (milieu de la paume)
3. Kuruchcha (au-dessus de ksipra, à la racine du pouce)
4. Kurchshira (au milieu de l'articulation du poignet, à la base du pouce et juste au-dessous du petit doigt)
5. Manibandha (articulation du poignet)
6. Indravasti (milieu de l'avant-bras)
7. Kurpara (à l'intérieur de l'articulation du coude)
8. Ani (intérieur du bras, juste au-dessus du coude)
9. Urvi (milieu du bras)
10. Lohitaksha (pliure de l'aisselle)
11. Kakshadhara (aisselle).

LES DOUZE MARMAS SITUES DANS LE THORAX ET L'ABDOMEN

1. Guda (extrémité du coccyx)
2. Vastih (vessie)
3. Nabhi (nombril)
4. Hridayam (plexus solaire)
- 5./6. Stanmula (au-dessous du mamelon)
- 7./8. Stanrohita (au-dessus du mamelon)
- 9./10. Apalapa (au-dessus et à côté de la région du sein)
- 11./12. Apastambha (entre les seins et le sternum).

LES QUATORZE MARMAS SITUES DANS LE DOS

- 1./2. Katika tarunam (base des fesses et de l'os pelvien)
- 3./4. Nitamba (extérieur de la hanche)
- 5./6. Kukundaraye (jointures sacro-iliaques)

7./8. Parshva sandhi (au-dessus de katika tarunam, à la taille) 9./10. Vrihati (de chaque côté de la 10^e vertèbre thoracique) 11./12. Ansa phalak (omoplates)

13./14. Ansa (épaules).

LES TRENTE-SEPT MARMAS SITUES DANS LE COU ET LA TETE

- 1./2. Nîladhamni (devant du larynx)
- 3./4. Manya dhamni (des deux côtés de la thyroïde)
5. à 12. Huit Siramatrika (artères de chaque côté du cou)
- 13./14. Vidhura (au-dessous des oreilles)
- 15./16. Phana (côté de chaque narine)
- 17./18. Apanga (coin extérieur de l'œil)
- 19./20. Avarta (côté extérieur des sourcils)
- 21./22. Shankh (tempe)
- 23./24. Utkshepa (au-dessus de l'oreille)
25. Sthapni (le troisième œil)
26. à 30. Simantakas (jointures des os du crâne)
- 31./32. Krikatikas (base du crâne)
33. à 36. Sringataka (arrière-palais)
37. Adhipati (sommet du crâne).

LA COLONNE VERTEBRALE

En sanskrit, la colonne vertébrale est appelée le *meru danda*. Le mont Meru est la montagne mythique, censée être le centre du macrocosme ; *danda* signifie « bâton ». La colonne vertébrale est le centre du microcosme, le lieu de toutes les activités neuromotrices du corps. De même que le mont Meru soutient le corps du macrocosme, ainsi notre meru danda – notre colonne vertébrale – soutient notre corps.

Structurée comme un serpent à sonnettes, la colonne vertébrale est capable de faire toutes sortes de mouvements serpentins. Pour maintenir sa forme correcte, la colonne vertébrale doit être entretenue par l'exercice, le yoga, et la danse, et doit autrement toujours être maintenue droite. La pesanteur a l'impact minimum sur le corps quand celui-ci est droit. Dans tous les troubles mentaux et physiques, les patients en arrivent finalement à être incapables de tenir leur colonne vertébrale droite.

La plupart des gens ne sont pas conscients de la forme de leur colonne vertébrale et ne s'assoient pas droit. Cela à son tour cause de nombreux problèmes physiologiques et psychologiques. Généralement, la colonne vertébrale commence à se déformer après quarante-cinq ans ; cela est dû en partie au processus naturel de vieillissement, et au manque de vitamines. Acquérir la conscience correcte de sa colonne vertébrale et de sa forme, et la garder droite sans soutien non naturel, comme des coussins et des dossiers, c'est faire le premier pas sur le chemin de la santé.

Les vertèbres abritent et protègent la moelle épinière. Connecté au crâne avec le cerveau, le système nerveux central est le centre de contrôle de tout le système nerveux, qui parcourt le corps entier. Les nerfs moteurs et les nerfs sympathiques et parasympathiques, tous ayant trait aux fonctions d'activité et de repos, ont leur origine dans la moelle épinière. Ils se ramifient dans tout le reste du corps, stimulant le tissu musculaire et organique et réglant l'activité organique. L'alignement correct de la colonne vertébrale est ainsi la clef d'un fonctionnement sain du corps. La colonne vertébrale est la base de la jeunesse et de la vigueur ; la personne qui lui conserve sa forme et demeure dans la force pensera correctement, agira correctement, et mènera une vie énergique.

Le massage approprié de la colonne vertébrale et les manipulations des vertèbres peuvent guérir les désordres nerveux et psychiques. Il est intéressant de noter qu'en des moments de tristesse et de pessimisme, la colonne vertébrale se relâche et se courbe. Aux moments de vigilance, d'inspiration, et de joie, la colonne vertébrale se redresse automatiquement. La circulation du fluide cébrospinal, un fluide vital produit par le cerveau et qui s'écoule de ce lieu dans la moelle épinière, est essentielle pour le maintien de la forme correcte de la colonne

vertébrale. Etant donné que l'exercice physique, comme la marche, le yoga, la danse, aide à faire circuler ce fluide, ceux qui s'y adonnent en sont inspirés et rafraîchis. Ce fluide, le fluide nutritif du système nerveux, contient de nombreuses enzymes de croissance, et est à l'origine de la santé tant mentale que physique. Une méthode efficace pour maintenir la bonne circulation de ce fluide est l'accomplissement de simples torsions spinales comme celles qui font partie des exercices de hatha-yoga.

Quand on masse la colonne vertébrale, il faut bien prendre garde à ne pas agir trop doucement, ni trop rudement. Si le massage est trop léger, cela stimule les fantaisies mentales. S'il est trop rude et que l'on fasse subir une pression insupportable, il peut avoir un effet contraire sur les nerfs et le cerveau. Un massage spinal sans huile est inefficace. S'il est administré correctement – c'est-à-dire, avec de l'huile, de la patience, et une pression correcte – l'huile sera facilement absorbée par la colonne vertébrale. Cette pratique exécutée quotidiennement, ou au moins trois fois par semaine, garantira une protection durable contre la rigidité du dos, et les troubles des reins, du foie, de l'estomac, des poumons ou du cerveau.

Le massage de la colonne vertébrale est spécialement important, parce que la colonne vertébrale est le siège des centres psychiques ou *chakras*. Selon les textes tantriques et yogiques, la base de la colonne vertébrale est le siège de l'énergie spirituelle assoupie, appelée *kundalini*. La kundalini ne peut certes être éveillée par aucune technique de massage, mais les chakras, qui sont liés sur le plan physique aux glandes endocrines, peuvent être influencés par le massage. Le massage de la colonne vertébrale peut provoquer des changements dans la chimie corporelle et supprimer toutes les tensions du corps.

Si le corps est considéré comme un arbre inversé, comme le fait la *Bhagavad Gita*, le cerveau devient les racines et la colonne vertébrale le tronc. De même que le tronc dressé de l'arbre canalise la force gravitationnelle à travers lui, ainsi la colonne vertébrale dressée soutient le corps et le sauve de la distorsion sous la pression de la pesanteur.

DUREE DU MASSAGE

Le temps imparti au massage doit être déterminé par le masseur, selon son estimation de l'état physique du patient. Si le patient est sain et surtout intéressé par la relaxation et un bien-être accru, le massage ne doit pas durer plus de 30 à 45 mn. Si le patient a des tensions, des douleurs, de l'assoupissement, ou une mauvaise circulation, il faut prêter une attention spéciale aux régions douloureuses, et le massage devra durer de 45 mn à une heure. Les gens physiquement faibles, ou à la constitution faible, ne doivent pas être massés pendant plus de 30 ou 35 mn. Cette durée doit être divisée en deux ou trois parties, avec entre chacune des intervalles de repos. Lentement et graduellement, ce temps peut être augmenté jusqu'à 45 ou 60 mn. Pour ceux qui se font masser quotidiennement, ou qui se massent eux-mêmes, de 35 à 40 mn suffisent. Pour les bébés et les nouveau-nés, 15 mn sont assez. Les gens âgés qui sont en bonne santé physique ont besoin d'une heure entière, voire plus.

DUREE DU MASSAGE

Nouveau-nés	15 minutes
Bébés jusqu'à 1 an	15-20 minutes
Enfants jusqu'à 3 ans	20-25 minutes
Enfants et adolescents jusqu'à 17 ans	30-45
minutes Adultes sains jusqu'à 40 ans	30-45 minutes
Adultes de 40 à 60 ans	Cela dépend de leur état de santé
Gens âgés en bonne santé	60 minutes ou plus
Invalides	30-35 minutes
Gens souffrant de douleurs musculaires	40-60 minutes

CONTRE-INDICATIONS

Ne pas masser quand :

- La personne est dominée par le mucus ou a un kapha (mucus) en excès, c'est-à-dire touse ou souffre d'un rhume³.
- La personne souffre d'indigestion, de constipation, de vomissements, ou des premières atteintes de la fièvre.
- La personne vient de prendre un purgatif ou pratique régulièrement *basti* (lavement) comme technique de purification.
- La personne vient de prendre un repas complet.
- La personne vient d'avoir un rapport sexuel.

Au cours d'un massage de tout le corps, le feu digestif est diminué, ce qui peut aggraver un état morbide.

TECHNIQUES DE MASSAGE

Pour administrer un massage complet qui soit pleinement bénéfique, il faut comprendre la technique systématique du massage. La forme réelle de la colonne vertébrale, l'alignement convenable des vertèbres, la localisations des points de pression (marmas), la couleur et la texture idéales de la peau, tout cela doit être étudié. C'est à partir de la texture de la peau que le masseur peut comprendre l'état du corps et déterminer son dosha constitutionnel (prakriti). Avec la connaissance des pouls, le masseur peut déterminer le dosha dominant à un moment donné (vikriti). Il doit aussi connaître les contre-indications, énumérées ci-dessus.

Le massage ne peut être administré n'importe quand et n'importe où. Un environnement, un lieu, un moment, et une huile appropriés doivent être choisis. Le praticien doit aussi être familiarisé avec l'aspect psychophysique de l'organisme humain. La peau et les muscles ne sont pas les seuls à être impliqués ; le sont aussi l'art délicat du contact et les nombreuses réponses à ce contact. Le contact active beaucoup de systèmes du corps, parmi lesquels les systèmes circulatoire, lymphatique, nerveux et endocrinien. A un niveau plus subtil, le masseur doit prêter une attention consciente au rôle des vibrations. L'étude de l'ayurveda,

combinée à une connaissance du svar yoga⁴ – la science du souffle – fournit une carte routière complète pour le masseur.

Pour acquérir la connaissance de l'anatomie et de la physiologie, le praticien doit se mettre à l'étude de textes et prendre des cours ; il doit aussi participer à des arts martiaux, soulever des poids et faire de la gymnastique. Pour acquérir une compréhension de la forme naturelle de la colonne vertébrale, le praticien doit étudier des enfants heureux et sains, de trois à huit ans. L'observation est la clef de l'étude de la physiologie humaine. Il est essentiel d'avoir un œil perçant, et aussi d'étudier son propre corps.

Les mouvements

Les quatre types de mouvements qui doivent être utilisés dans le massage ayurvédique sont le tapotement, le pétrissage, la friction, et la pression. Le masseur doit commencer par tapoter la région à masser, puis la pétrir. Alors, il faut frotter vigoureusement quelques gouttes d'huile entre les mains pour améliorer leur circulation et leur chaleur. Cette chaleur stimulera les ganglions lymphatiques et la circulation de la lymphe dans le corps du patient. Puis l'huile doit être frottée sur le corps. Chaque fois que le contact est rompu, le masseur doit vigoureusement se frapper les mains. Cela sert à donner au patient un temps pour respirer, et au masseur un moment pour reprendre de l'énergie. Une fois que la région corporelle a été soigneusement frottée, le masseur finit par un mouvement croisé, pressant les muscles des deux mains.

TAPOTER

Tapoter éveille le corps. Cela accroît la circulation du sang et excite les vaisseaux capillaires sous la peau, rendant les muscles forts. Cela sert aussi à activer le système nerveux. Le tapotement met en alerte les défenses naturelles que le massage a éveillées. Le tapotement ne doit être pratiqué qu'avec les paumes recourbées. Une minute de tapotement égalise la température des mains du masseur et celle de la zone du corps qui doit être massée.

PETRIR

Alors que tapoter accroît le flux de la force vitale (prana) dans un endroit particulier, le pétrissage relaxe et ôte la tension qui s'est accumulée dans les muscles, articulations et ligaments, au cours des activités quotidiennes. Les muscles doivent être pétris comme la pâte l'est par le boulanger. Le pétrissage crée une activité à l'intérieur des parois cellulaires, accroissant la circulation des éléments chimiques donneurs de vie, qui aident à développer et à régénérer le corps. Après avoir pétri, le masseur doit saisir le muscle et le secouer un peu pour voir si le processus décontractant l'a rendu lisse. Si la musculature n'est pas assez détendue et lisse, l'huile nutritionnelle ne sera pas correctement absorbée et assimilée. Une fois que les muscles sont suffisamment doux, l'étape suivante – friction – peut commencer.

FROTTER

La friction à sec donne de l'exercice à la peau : elle excite la circulation du sang et de la lymphe et accroît la chaleur dans la zone à masser. Cette stimulation permet aux éléments nutritifs présents dans le système circulatoire d'atteindre les articulations, et ainsi de renforcer les os. La friction à sec soulage aussi les muscles raides et enlève la fatigue. Frotter la peau à sec avec une serviette rugueuse après un bain procure des bienfaits, mais cela peut aussi perturber les gaz du corps en accroissant vayu, l'élément vent. Pour cette raison, on ne doit utiliser une serviette rugueuse qu'après un bain, et seulement sur avis médical.

Certains sadhus hindous et jaïna se frottent des cendres sur le corps, ce qui crée une manière d'immunité en eux contre le contact. En désensibilisant leur peau – l'organe qui reçoit le sens du toucher – ils sont protégés des changements saisonniers. Les cendres deviennent leurs vêtements. Cette pratique, cependant, est réservée aux initiés des lignées jaïna et shivaïtes. Quiconque n'y appartenant pas s'y livrerait, s'exposerait à un dessèchement de la peau, entraînant de la pelade ou des irritations.

La friction avec une huile correspondant à la saison et au dosha perturbé, est généralement recommandé en ayurveda. Si la douleur, l'inflammation ou des éruptions apparaissent, il faut utiliser une huile traitant des affections.

Utilisée convenablement, l'huile peut être très bénéfique. Non seulement elle n'excite pas l'élément vau et ne perturbe pas ainsi les gaz corporels, mais elle lubrifie aussi les doigts, facilitant ainsi le frottement, et répartissant la température également. Si l'huile est parfumée, elle émane une odeur agréable, créant ainsi un environnement plaisant pour le massage (aux huiles inodores, on peut ajouter quelques gouttes d'une huile organique essentielle).

Frotter le haut, les côtés et le bas d'une jointure, aide son articulation et son mouvement parce que les ganglions lymphatiques, qui sont situés autour des articulations pour qu'elles soient lubrifiées et protégées des frottements, sont stimulés et émettent le fluide lymphatique (voir [p. 35](#)). Selon la façon dont elle est exécutée, la friction sert différents desseins. La friction douce aide le patient à se détendre, tandis que la friction dure produit les bienfaits de l'exercice. Le praticien doit commencer à frotter doucement, appliquant l'huile à la zone qui doit être massée. Après que l'huile a été appliquée, la friction peut être exécutée plus vigoureusement pour créer de la chaleur et permettre à l'huile d'être absorbée par le corps. La vitesse à laquelle le masseur travaille doit dépendre de la nature du contact : quand le massage est doux, la cadence doit être lente ; quand il devient plus rigoureux, la vitesse doit augmenter. Après la friction, le masseur doit faire des mouvements circulaires sur les marmas (points de pression).

PRESSER

La quatrième et dernière technique de massage, la pression, n'est faite que sur les membres, les doigts et les orteils. Après que l'huile utilisée pendant la friction a été absorbée⁵, presser la région corporelle à traiter en faisant un mouvement cruciforme avec les deux mains. La pression doit partir des cuisses, en descendant jusqu'à l'extrémité des orteils ; puis recommencer à l'aisselle, et se terminer au bout des doigts. Presser les doigts et les orteils est comparable à la traite des vaches, sauf que le mouvement de pression est croisé, alors que le mouvement de traite est dirigé droit vers le bas. En tordant doucement les os des orteils et des doigts aux articulations, des deux côtés, on stimulera la sécrétion de l'hormone de croissance.

La pression influence le fin réseau de nerfs et de vaisseaux sanguins qui sont sous la peau, et conduit le flux d'éléments nutritifs vers les extrémités. Exercé avec une pression supportable, ce mouvement équilibre la pression du sang et d'autres fluides à l'intérieur des parois cellulaires. En créant une répartition égale d'énergie, la pression aide à équilibrer la musculature. Par la pression, la tension et la douleur dans les bras et les jambes s'en vont par l'extrémité des doigts et des orteils.

Une fois que les membres ont tous été pressés et que le patient est détendu, le masseur doit appliquer une goutte d'huile à chacune des extrémités des doigts du patient. L'huile est alors soigneusement placée autour du bout de chaque extrémité d'ongle d'orteil, remplissant l'espace entre la chair et l'ongle. Recommencer jusqu'à ce que les ongles des orteils aient tous été huilés. Cela ôte la sécheresse et rend les bourrelets des orteils qui sont devenus durs et craquants, à nouveau lisses. Cela lisse et renforce aussi les ongles.

DIRECTION DU MASSAGE

Le corps peut être divisé en cinq parties : de la base de la colonne vertébrale à la base du crâne (arrière du tronc et de la tête) ; des clavicules au bout des doigts (devant et arrière des bras et des mains) ; du bassin aux orteils (avant et arrière du bassin, des jambes et des pieds) ; et la tête et les oreilles.

De la base de la colonne vertébrale à la base du crâne

Cette région du corps est la première à se développer comme unité dans l'utérus. Après la fertilisation de l'ovule, la tête est la première partie du corps à se développer, suivie par le torse. Dans cette région, l'énergie se meut dans deux directions : vers le haut à l'arrière, et vers le bas devant. Pour cette raison, le massage du dos doit commencer à la base de la colonne vertébrale et aller vers le haut le long des deux côtés de la colonne vertébrale simultanément, jusqu'à la base du crâne.

Si le massage est fait en sens inverse, du cou au bassin, l'énergie est tirée vers le bas avec les mains, et les jeux sensuels peuvent commencer.

Avec le flux ascendant de l'énergie, les pensées sont intégrées, et les problèmes mentaux résolus. Aussi, tandis que le dos est massé correctement, chaque vertèbre est alignée de façon appropriée.

Des clavicules au bout des doigts

Cette région comprend les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les paumes et les doigts. L'énergie est attirée dans le corps à travers ces parties. Les mains sont utilisées pour tirer, exprimer des émotions, et se protéger. Les mains servent ainsi de véhicule au prana et au mental. Dans la danse, elles expriment les émotions au moyen des mudras (postures des mains) ; dans le culte, elles servent de connecteurs, élevant le niveau d'énergie et aidant à canaliser les courants psychiques. Avec l'utilisation des doigts, le mental se centre. Les doigts lient le mental au monde extérieur – ils expriment des états mentaux et des pensées.

Le flux d'énergie voyage de la clavicule vers l'extrémité des doigts, de l'intérieur du bras à l'extérieur. Pour cette raison, le massage est fait vers le bas, de la clavicule au bout des doigts.

Du bassin aux orteils

Dans cette région, l'énergie circule vers le bas. Les pieds sont en contact constant avec la terre et sa force de gravité. En Inde, les gens touchent les pieds des aînés pour obtenir leur bénédiction et recevoir l'énergie aimante transmise à travers les pieds. Les textes scripturaires louent les pieds de lotus du guru ; la méditation sur les pieds du guru est censée apporter la paix et détruire toutes les fautes. *Shaktipat Mahayoga*, la voie yogique qui insiste sur le transfert de l'énergie, dit que les pieds du guru sont adorés parce que c'est par leur intermédiaire que le guru transmet son énergie au disciple. Cette énergie aide à ouvrir les « nœuds » (*granthi*) qui empêchent l'énergie d'aller à des centres psychiques (chakras) plus élevés, la libérant pour de plus hauts états de conscience. Il est dit que Ramakrishna Paramahansa transmet son énergie à son disciple Narendra (qui deviendra célèbre sous le nom de Vivekananda) en le frappant à la base de la colonne vertébrale.

Ainsi, en accord avec la direction dans laquelle l'énergie circule, le massage de cette raison est fait du bassin aux pieds. Si le massage est fait en sens inverse, les muscles des jambes en souffriront, et les follicules pileux seront irrités.

La tête et les oreilles

Le massage de la tête commence en mesurant huit largeurs de doigt des sourcils au sommet du crâne. L'huile est versée sur le point de la fontanelle (le lieu doux). Puis l'huile est répandue sur les côtés. Elle est ensuite versée à l'endroit où les cheveux forment un toupet. A nouveau, l'huile est répandue sur les deux côtés de la tête avec les deux mains. Enfin, l'huile est versée à la jonction du cou et du crâne, et est répandue sur la région du cou et de l'arrière du crâne.

L'ORDRE DANS LEQUEL EST FAIT LE MASSAGE

En ayurveda, le massage part de la partie inférieure du corps pour détendre l'être entier. Le massage des pieds, qui ont beaucoup de points réflexes correspondant au reste du corps, est pratiqué au commencement pour préparer le corps au massage du torse. Vient ensuite le massage de la partie supérieure du dos et des bras. Puis, c'est au tour du haut du torse, suivi par les bras. La tête, qui est massée en dernier, l'est alors que le patient est en position assise (parce que la circulation n'est pas normale quand on est allongé, cette position ne convient pas quand on travaille avec la tête et le visage). Cette série particulière énergétise et relaxe systématiquement, permettant aux effets du massage de s'accroître.

Pour recevoir le maximum d'efficacité du massage ayurvédique, il faut suivre l'ordre suivant :

PARTIE POSTERIEURE DU CORPS

1. Du bassin aux orteils (côtés gauche et droit), vers le bas
2. Colonne vertébrale – du coccyx au cou – vers le haut

3. Omoplates aux doigts, vers le bas (côtés gauche et droit)

PARTIE ANTERIEURE DU CORPS

1. Du bassin aux orteils (côtés gauche et droit), vers le bas
2. Du nombril à la poitrine, vers le haut
3. De la clavicule aux doigts, vers le bas (côtés gauche et droit)

POSITION ASSISE

1. Du côté interne du bras aux doigts (côtés gauche et droit)
2. Cou, crâne et visage, de l'arrière vers l'avant

Il est important de comprendre la nature bipolaire des membres. Le côté extérieur d'un membre, qui est le plus éloigné de la colonne vertébrale, est rugueux, et peut supporter plus de changements de température et de pression que le côté interne. L'aspect extérieur est considéré comme masculin, tandis que le côté intérieur est considéré comme féminin. Le côté extérieur est moins sensible et moins irritable que le côté interne, mais il accumule plus de fatigue et comporte plus de tension ; aussi doit-il être massé en premier.

Le patient doit porter le minimum de vêtements. Avant de commencer, on doit lui demander de se mettre dans la posture du cadavre pendant quelques minutes pour relâcher le corps. Pour qu'il prenne cette posture, appelée shavasana dans les textes yogiques, donnez-lui les instructions suivantes :

Allongez-vous à plat sur le dos, les pieds écartés d'une distance égale à la largeur des épaules et les bras reposant confortablement à vos côtés, paumes tournées vers le haut. Dirigez votre attention vers vos orteils et vos pieds et supprimez toute tension qui peut y être. Concentrez-vous sur vos genoux, cuisses, abdomen, poitrine, et tête, de la même façon, leur permettant de se détendre et de s'ouvrir. Après quelques minutes de relaxation totale, vérifiez à nouveau le corps entier, pour être sûr qu'aucune tension n'est présente. Puis concentrez-vous sur le troisième œil – la région

entre les sourcils – et restez dans la posture du cadavre quelques minutes encore. Maintenant, vous pouvez vous mettre debout et respirer, étirant vos bras vers le haut le long de vos flancs tout en inspirant. Expirez et relâchez les bras. Recommencez cet étirement pendant quelque temps, sur le rythme de la respiration.

Tandis que le patient fait ce lent étirement, le masseur peut noter si son corps est droit ou tordu. Souvent, les gens s'inclinent d'un côté ou de l'autre tout en croyant rester tout à fait droits. Si la personne ne peut, quand on le lui demande, aligner les épaules, alors il faudra pendant le massage passer plus de temps sur l'épaule qui reste la plus haute. Il doit être aussi conseillé au patient de garder la conscience d'être droit en général, ce qui aide également l'équilibre mental. Si la personne ne peut se tenir droite à volonté, on doit lui demander d'être attentive à la narine dominante au cours des trente jours à venir. Cela révélera quel est l'hémisphère du cerveau qui est dominant (l'hémisphère gauche domine le côté droit du corps, et vice versa). Alors il faut conseiller au patient de changer de narine fréquemment, afin de rétablir l'équilibre des hémisphères⁶.

APRES LE MASSAGE

Une fois que le massage est achevé, le patient doit se mettre à nouveau dans la posture du cadavre⁷. Le masseur doit le recouvrir d'un drap propre, puis également prendre la posture du cadavre dans un lieu voisin et confortable (le sol fera l'affaire). De cette façon, les deux participants peuvent se détendre et rétablir leur rythme respiratoire normal. Souvent, le rythme de la respiration augmente avec le massage.

Chapitre Cinq

Massage Intégral

*L*e massage intégral décrit dans ce chapitre est centré sur les marmas, les points de pression. Les noms des marmas et leur localisation sont indiqués [p. 60-61](#). L'annexe les catalogue encore par ordre alphabétique.

Tout en apprenant cette pratique de massage, le lecteur doit continuellement se reporter au Tableau des Marmas de l'annexe ([p. 169-173](#)) afin de déterminer la localisation exacte de chaque marma.

DIRECTIVES GENERALES POUR LE MASSAGE AYURVEDIQUE

1. La largeur de doigt, qui est utilisée comme unité de mesure dans les instructions qui suivent, est celle des doigts du *patient*.
2. Claquez vos mains l'une contre l'autre chaque fois que vous vous éloignez du corps du patient. Cette pratique est traditionnelle dans le massage indien, pour relaxer et recharger les mains du praticien.
3. Quand vous massez les marmas, faites de petits cercles concentriques avec l'extrémité de vos doigts. Allez dans le sens des aiguilles d'une

- montre avec votre main droite, et en sens contraire avec votre main gauche.
4. Certains marmas sont situés dans les deux bras et les deux jambes, et ont ainsi le même nom.
 5. Les marmas peuvent recevoir une pression de deux directions. Quand un marma peut être massé du devant et de l'arrière, il est dit qu'il a des aspects *antérieur* et *postérieur*, comme par exemple le janu marma du genou. Quand un marma peut être massé des deux côtés, il est dit qu'il a des aspects *latéral* et *médial*, comme le gulpha marma de la cheville.
 6. Les marmas peuvent être « bloqués » intentionnellement. On obtient cela en pressant ou en tenant le point marma avec le pouce afin de permettre brièvement à l'énergie ou aux fluides de circuler autour du marma.

PREPARATION

Placez un mince futon recouvert d'une natte de paille sur le sol (la natte de paille évite que le futon ne soit souillé par l'huile). Vous pouvez revêtir des vêtements confortables non serrés. Demandez au patient de se déshabiller, à l'exception de ses sous-vêtements. Il est conseillé que les hommes et les femmes ne massent que des patients de leur sexe, pour qu'ils ne soient pas distraits par l'énergie sexuelle.



2

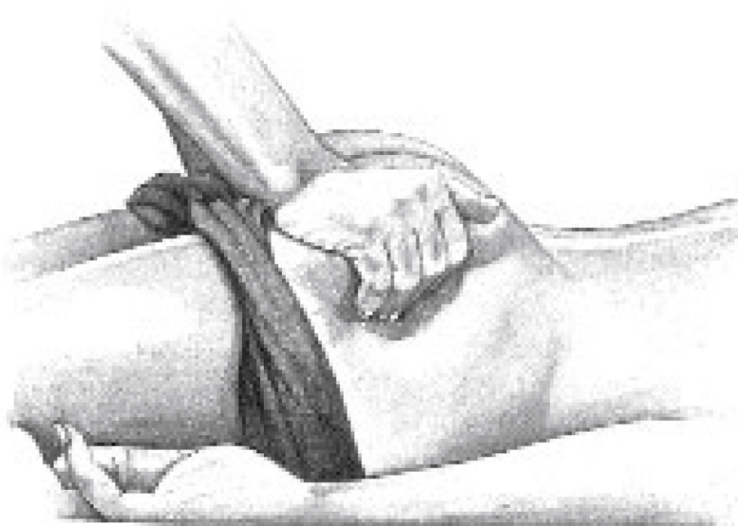
Demandez au patient de s'allonger sur la natte dans la posture du cadavre et de se détendre. Tirez chaque cheville doucement pour écarter les jambes et réaligner les muscles et les articulations. Puis demandez au patient de se retourner, les bras étendus en position confortable. Accroupissez-vous, vos jambes écartées au-dessus des cuisses du patient et agenouillez-vous ou asseyez-vous sur le côté pour exécuter le massage.

Secouez vos mains jusqu'à ce qu'une sensation de fourmillement soit ressentie à l'extrémité de vos doigts. Puis faites tourner vos poignets alternativement vers la gauche et la droite, ou bougez vos mains rythmiquement, comme si vous faisiez des mudras dans une danse indienne. Secouez vos poignets à nouveau, un petit peu plus vite. Quand la sensation de fourmillement est ressentie cette fois, les doigts sont chargés d'énergie fraîche. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour créer un petit peu plus de chaleur, puis commencez le massage.

BAS DU DOS

Massage des fesses et des hanches

Arrondissant vos paumes pour créer une forme de coupe, commencez à tapoter les hanches et la base de la colonne vertébrale des deux mains ([fig. 2](#)). Le tapotement accroît la circulation et signale aux cellules que le massage commence. Au bout d'une minute, commencez à pétrir les fesses des deux mains, appliquant une pression douce ([fig. 3](#)). Puis pressez les fesses comme en pinçant, avec les pouces et le bout des doigts, ou les paumes et le bout des doigts, pour exciter les vaisseaux capillaires du système vasculaire ([fig. 4](#)). Le mouvement de pression interrompt brièvement la circulation du sang. Une fois que la pression est supprimée, le sang se rue avec une plus grande intensité, activant le système circulatoire et accroissant l'élimination des toxines.



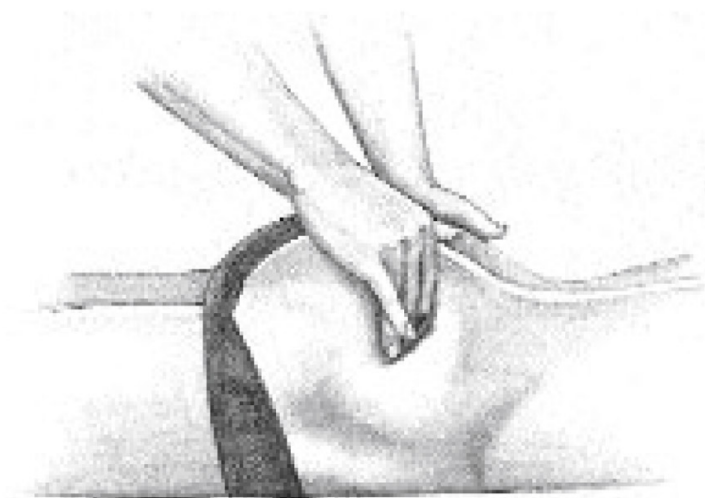
3



4



Après avoir pressé, placez vos mains des deux côtés des hanches du patient et secouez les muscles du patient comme de la gélatine, pour relâcher et adoucir les tissus ([fig. 5](#)). Mettez de l'huile sur vos mains, et placez vos pouces de chaque côté du coccyx, à un pouce environ au-dessus de l'extrémité. Les doigts de chacune de vos mains reposeront naturellement au-dessus des nitambas marmas ([fig. 6](#)). Appuyez vos deux mains sur ces marmas, décrivant de petits cercles concentriques. Relâchez vos pouces et frottez les marmas avec de l'huile, accroissant graduellement la taille des cercles jusqu'à ce que vous circonscriviez la surface entière de la zone fessière ([fig. 7](#)). Continuez de frotter avec vos paumes jusqu'à ce que l'huile soit complètement répandue et absorbée. Appliquez plus d'huile si nécessaire, pour rendre les muscles lisses au toucher, et brillants. Otez vos pouces de la région du sacrum et réduisez graduellement la taille des cercles concentriques. Achevez le massage des hanches avec l'extrémité de vos doigts sur les nitamba marmas. Avant de quitter la région, appuyer doucement sur le guda marma, situé à l'extrémité du coccyx ([fig. 8](#)).



6



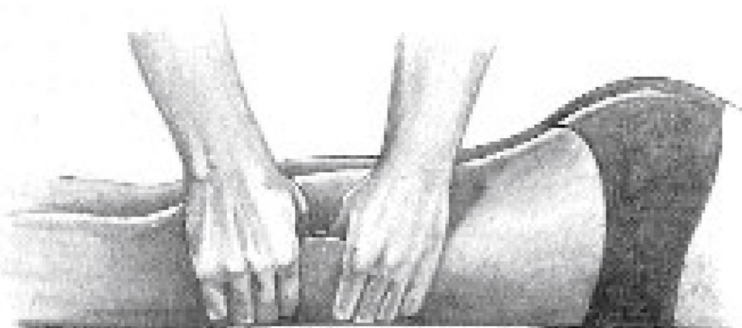
7



 8

Massage de la partie supérieure de la jambe

Commencez par tapoter le haut et les deux côtés des cuisses. Pour relâcher les muscles, placez votre main de chaque côté d'une cuisse et secouez. Puis pétrissez les muscles de la cuisse en exerçant une pression modérée, en faisant alterner les mains dans le pétrissage ([fig. 9](#)). Une fois que les muscles sont relaxés, versez un peu d'huile dans vos mains et appliquez-la en haut et aux côtés des cuisses. Localisez deux marmas avec vos pouces : l'urvi marma postérieur, juste au-dessus du point médian de la cuisse ([fig. 10](#)), et l'ani postérieur, trois largeurs de doigt au-dessus de janu ([fig. 11](#)). Massez chaque point en faisant de petits cercles concentriques. Parce que les marmas sont situés à la jonction des muscles, des os, des ligaments, des artères et des nerfs, on peut sentir une pulsation à ces endroits.

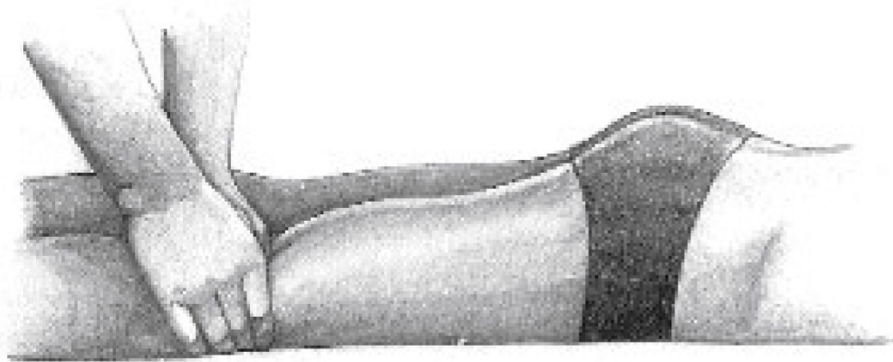


 9

10

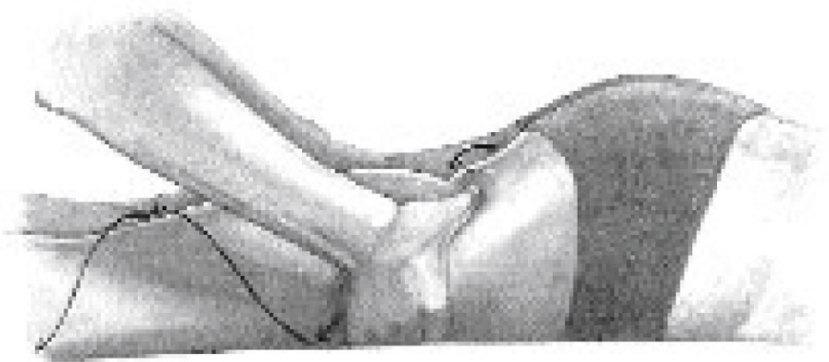


11



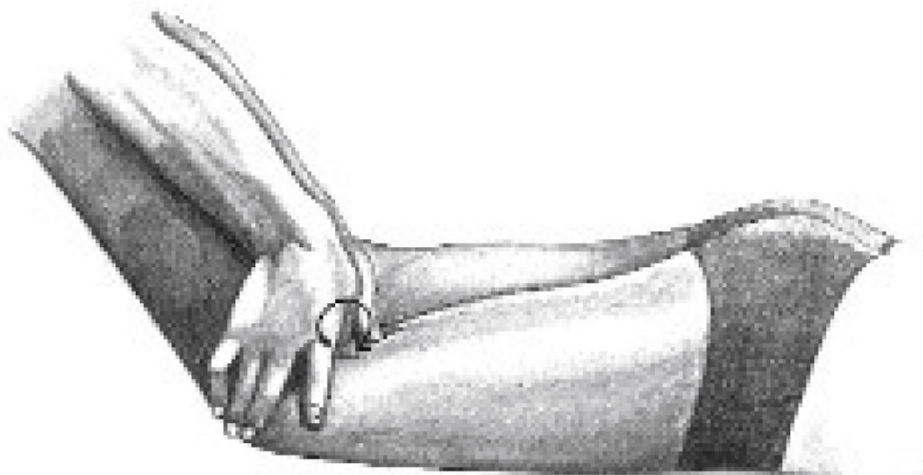
Une fois que les marmas sont frottés, les muscles aussi doivent être massés. Placez vos pouces au milieu de la cuisse, près du pli fessier, les paumes reposant de chaque côté. Descendez le long de la cuisse, appliquant d'abord la pression sur le côté extérieur de la cuisse (le côté intérieur sera massé plus tard). Quand vous atteignez le genou, allégez votre contact et revenez en cercles vers le point de départ. L'huile doit être complètement absorbée et la région massée doit être douce, de texture lisse, et chaude au toucher. La couleur de la peau doit être rose, comparée à la région non massée.

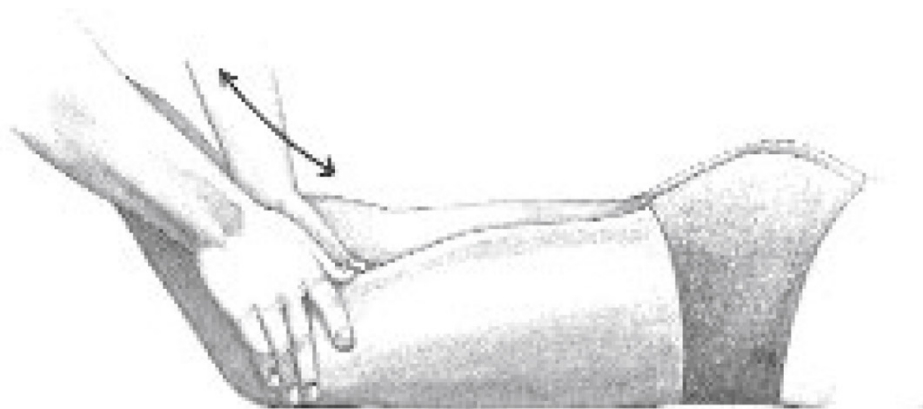
A nouveau, ramenez vos pouces au milieu de la cuisse près du pli fessier, l'intérieur de votre main posé près des ganglions lymphatiques de l'aîne. Pressez la cuisse, croisant vos mains jusqu'à ce que vous atteigniez le genou ([fig. 12](#)). Déplacez vos deux mains l'une vers l'autre, puis de façon divergente. Répétez ce mouvement de pression trois fois, en massant du haut de la cuisse jusqu'au genou.



12

Derrière le genou, se trouve un fin réseau de ganglions lymphatiques et un marma appelé janu postérieur. Ce point, situé au milieu du genou, doit battre sous votre pouce. Faites un mouvement circulaire avec trois doigts sur ce point ([fig. 13](#)). Frottez doucement la région entière derrière le genou avec des extrémités de doigts huilées ([fig. 14](#)) pour stimuler les ganglions lymphatiques.



13


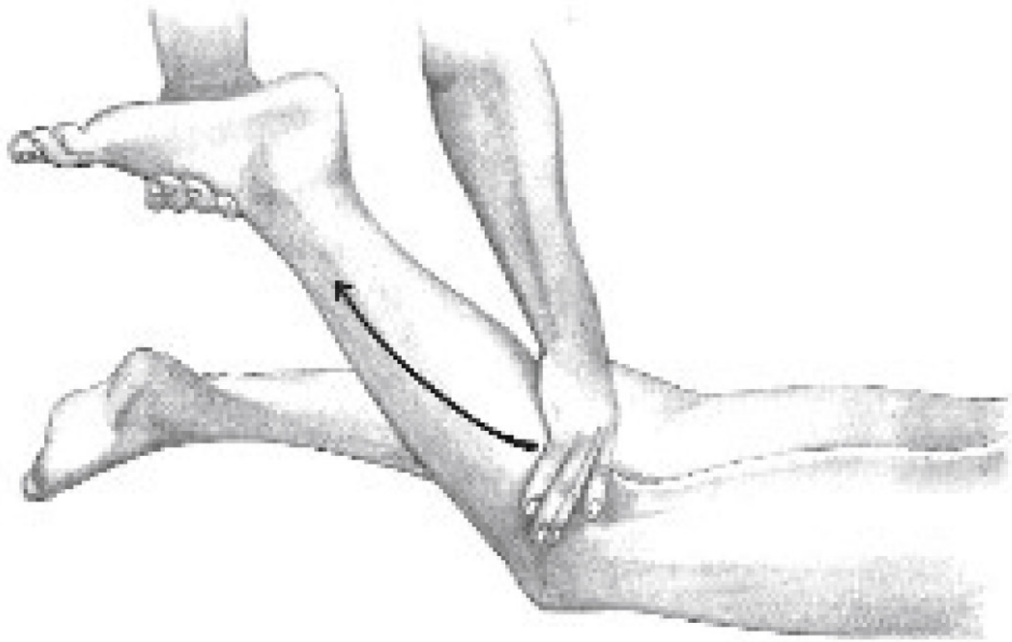
14

Massage de la partie inférieure de la jambe

Vous tenant en position agenouillée, placez le devant du pied du patient sur votre cuisse. Après avoir tapoté vigoureusement le mollet du genou à la cheville, tenez les deux côtés du mollet et secouez le muscle ([fig. 15](#)). Etant donné que les mollets supportent le poids de toute la partie supérieure du corps, ils accumulent du stress et deviennent durs et douloureux. Relaxer ces muscles et restaurer leur souplesse est essentiel.

Sur la ligne médiane du muscle du mollet, six largeurs de doigt au-dessous du pli du genou, se trouve l'indravasti marma. Exercez une pression douce sur ce point avec votre pouce, puis frottez-le avec de l'huile. Tenant le devant de la cheville levé avec une main, utilisez l'autre main pour exercer une pression modérée sur l'extérieur du mollet, frottant soigneusement le muscle d'huile ([fig. 16](#)). Pour ce mouvement, le pouce reste sur la ligne médiane du muscle du mollet. Quand la main atteint la cheville, faites une passe circulaire vers le haut, sans pression, revenant au point de départ. Répétez plusieurs fois, jusqu'à ce que le muscle du mollet soit doux et relaxé et que l'huile soit absorbée. Puis tenez la cheville avec votre autre main et frottez l'intérieur du muscle du mollet de la même façon.





Tenez le dessus du pied d'une main et appliquez l'huile sur la région de la cheville avec l'autre main. Le gulpa marma est situé seulement sur la cheville. Frottez les aspects médial et latéral du point gulpha avec de l'huile, et doucement ([fig. 17](#)).

Massage des pieds (de la plante des pieds seulement)

Les pieds sont censés contenir des points correspondant à tous les organes et à toutes les parties du corps. Dans la représentation graphique classique des pieds, ces énergies sont représentées par des symboles ([fig. 18](#)). Selon les textes scripturaires hindous, les maladies ne s'approchent pas de celui qui se fait masser les jambes et les pieds avant de se coucher, de même que les serpents ne s'approchent pas des aigles. Un médecin qui étudia ces points lors d'une visite qu'il fit en Inde, détermina la connexion de ces points avec les organes internes, et inaugura ainsi la science de la réflexologie podologique, en Occident. Si les plantes des pieds sont régulièrement pressées et frottées avec de la crème beeswax¹, la santé et la relaxation en seront les fruits permanents.



17

18

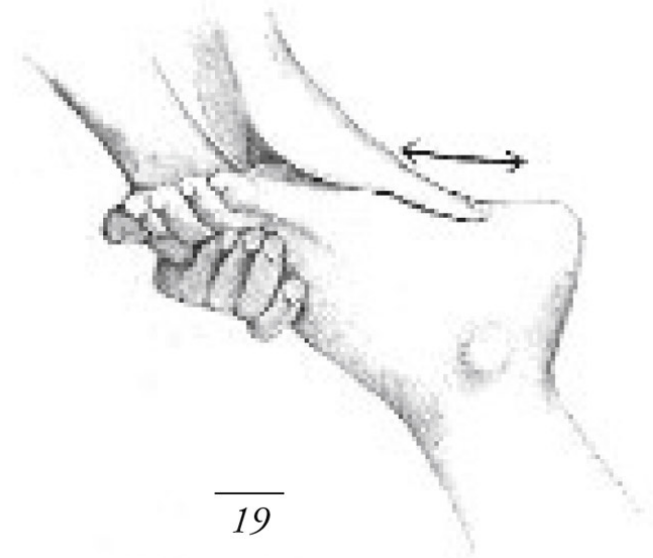


Représentation traditionnelle de Vishnu Charan, les pieds du Seigneur Vishnu

Un simple massage des pieds avec de l'huile empêche la peau de peler et de se fendiller quand il fait froid. Cela élimine ou réduit les infections causées par les champignons et les bactéries ; cela calme aussi le mental agité.

Le massage des pieds est important en partie parce que les pieds contiennent de très nombreuses jointures, ou sandhis. Chacun en comprend quinze : deux dans le gros orteil, trois dans chacun des autres orteils, et un dans la cheville (la jambe contient deux sandhis : l'articulation de la hanche et celle du genou). Il y a des ganglions lymphatiques dans chaque articulation. La souplesse de ces jointures est essentielle.

Pour travailler sur les plantes des pieds, appliquez de l'huile sur vos paumes. Tout en tenant le devant du pied, frottez et pressez la plante, allant d'avant en arrière ([fig. 19](#)). Aucun tapotement ni pétrissage n'est requis pour cette région. Et manipulez en étirant vers le bas, pressant doucement la voûte plantaire et tirant les talons et les orteils les uns vers les autres ([fig. 20](#)). Quatre marmas sont situés sur la plante de chaque pied : kurchshira, talhridaya, kuruchcha, et kshipra. Frottez ces marmas, exerçant une pression douce ([fig. 21](#) et [22](#)).





20



21



Le massage de la jambe et du pied gauches se termine avec une pression sur la jambe trois fois, du genou aux orteils. Faites se chevaucher vos mains, et faites un mouvement croisé, comme la pression sur une cuisse montrée à la figure 12. Le massage intégral de la jambe se termine avec une pression sur la jambe entière, du haut de la cuisse aux orteils.

Répétez ce massage sur l'autre jambe, en commençant par la cuisse (voir [p. 78](#)). Une fois que les deux jambes ont été massées, demandez au patient de se retourner, gardant les jambes détendues et légèrement séparées.

BAS DE LA PARTIE ANTERIEURE DU CORPS

Massage du haut des cuisses

Commencez le massage sur le côté du corps qui correspond à la narine qui prédomine (voir [p. 72](#)). Agenouillez-vous au-dessus de la cuisse du patient, ou asseyez-vous sur le côté si c'est pour vous plus confortable.

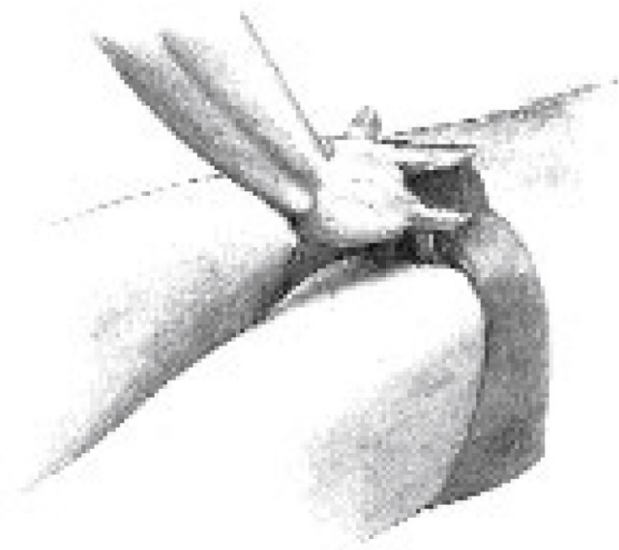
Tapotez doucement le côté extérieur de la cuisse, puis le côté intérieur. Placez la cuisse entre vos paumes, et secouez les muscles comme de la gélatine ([fig. 23](#)). Appliquez de l'huile sur vos mains et pétrissez les muscles extérieurs des cuisses pendant quelques minutes. Le côté extérieur est le côté masculin et électrique du corps ; il accumule plus de tension que le côté intérieur. Le massage de cette région supprime tout d'abord la tension musculaire et le stress. Le côté intérieur est le côté féminin ou magnétique, qui contient beaucoup de ganglions lymphatiques.



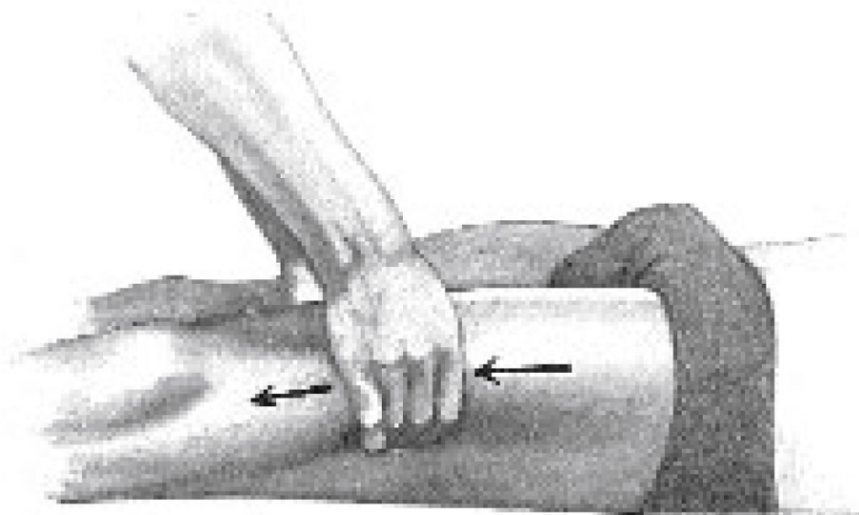
23

En utilisant le majeur, faites de petites pressions circulaires sur les deux marmas situés près de la jointure de la cuisse et du tronc : lohitaaksha, situé au milieu de la cuisse, et vitapam, qui se trouve à la racine des testicules chez l'homme, et à peu près quatre largeurs de doigt au-dessus des organes génitaux de la femme ([fig. 24](#)). Essayez de sentir la pulsation, avant de faire pression sur le marma.

Frottez et pressez les muscles extérieurs de la cuisse avec vos paumes, faisant plusieurs amples mouvements ovalaires de l'articulation de la hanche au genou. A chaque fois, prenez un muscle entre vos pouces et vos doigts, et pressez ([fig. 25](#)). Chaque fois que vous ôtez vos mains du corps, frappez-les et secouez-les pour éviter d'emmagasinier de la tension dans les doigts et les poignets. Continuez à travailler sur la partie extérieure de la cuisse jusqu'à ce que l'huile soit absorbée : les muscles doivent devenir chauds, lisses et souples.



24

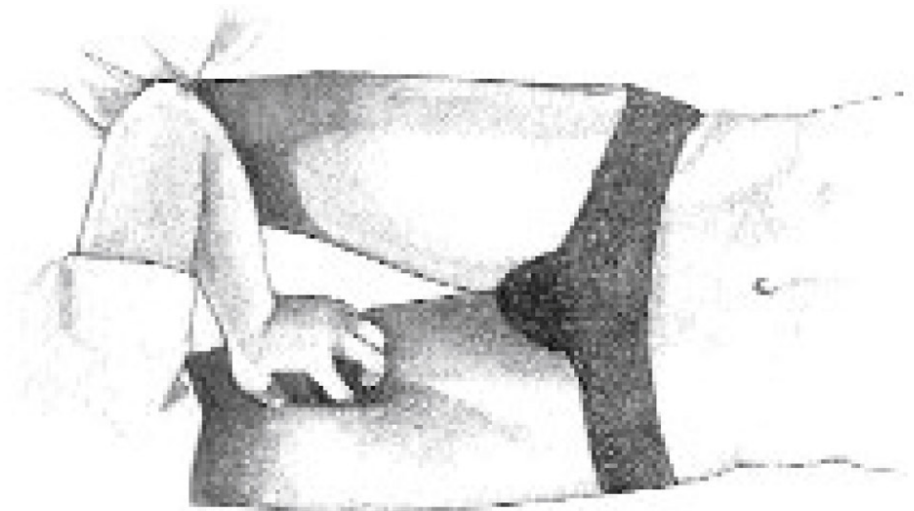


25

Juste au-dessus de la rotule, et légèrement de côté, se trouve l'anima. Massez-le d'un petit mouvement circulaire, comme pour les autres marmas.

Pour masser l'intérieur de la cuisse, commencez par tapoter doucement cette région. Placez les mains de chaque côté de la cuisse. Avec une main reposant sur la partie extérieure, secouez les muscles intérieurs de la cuisse avec les doigts de votre autre main (voir [fig. 23](#)). Huilez vos mains et pétrissez les muscles de la face intérieure de la cuisse pendant quelques minutes. Frottez et pressez simultanément avec vos doigts et vos paumes (presser ici consiste en un pincement des muscles entre votre pouce et vos autres doigts). Au milieu de l'intérieur de la cuisse, se

trouve un marma appelé urvi antérieur ([fig. 26](#)). Massez-le par petits mouvements circulaires, comme vous l'avez fait pour les autres marmas.



26



27

Après avoir massé les côtés extérieur et intérieur de la cuisse, pressez toute la partie supérieure de la jambe. Pour ce faire, demandez au patient de plier son genou. Placez vos pouces près de l'aîne, les doigts reposant sur chaque côté de la cuisse ([fig. 27](#)). Déplacez vos mains l'une vers l'autre, exerçant une pression modérée. Quand vos mains se croisent sur le devant de la cuisse, séparez-les à nouveau. Vos mains se déplacent vers le bas, chacune faisant un mouvement croisé, jusqu'à ce qu'elles

atteignent le genou. Répétez ce mouvement de pression de la partie supérieure de la jambe trois fois.

Massage du genou

Bien que la surface soit petite, le massage du genou est quelque peu compliqué. Vous agenouillant devant la jambe sur laquelle il faut travailler, placez votre main derrière le mollet, et mettez le pied du patient contre votre cuisse. Tout en tenant le muscle du mollet d'une main, faites faire doucement une rotation à la rotule avec votre autre main, dans le sens des aiguilles d'une montre ([fig. 28](#)).

Deux marmas, ani et janu, se trouvent près du genou. L'ani antérieur est situé juste au-dessus, et sur le côté, de la rotule, et le janu postérieur se trouve derrière le genou, au centre du pli du genou.

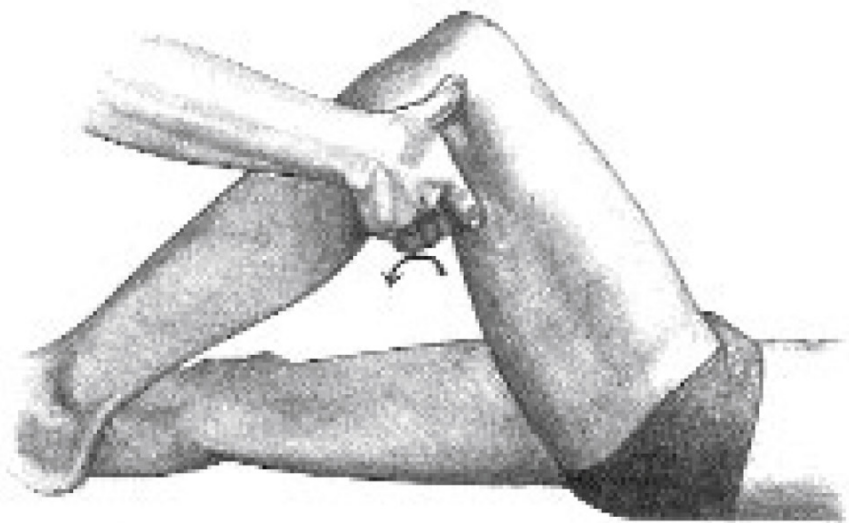


Avec une main, placez votre pouce sur l'ani antérieur et votre majeur sur le janu postérieur. Placez le pouce de votre autre main sur le janu antérieur, situé dans la partie intérieure du genou, juste au-dessus de la rotule, et le majeur sur le janu postérieur. Dans la position finale, vos deux majeurs sont au même point derrière le genou (janu postérieur) et vos pouces reposent en diagonale en travers du genou, l'un sur l'ani marma antérieur et l'autre sur le janu marma antérieur ([fig. 29](#)). Massez ces trois points simultanément, allant dans le sens des aiguilles d'une montre avec la main droite, et en sens inverse avec la main gauche.



29

Tout en continuant à tenir ces points marmas, vérifiez que le pied du patient repose à l'aise contre votre cuisse et ne glisse pas vers le bas. Puis saisissez le haut du mollet avec les trois derniers doigts des deux mains, massant doucement toute la région de janu derrière le genou, avec des pressions allant vers le bas ([fig. 30](#)). Cela stimulera les nombreux ganglions lymphatiques situés derrière le genou.



30

Pour finir le massage du genou, répétez la position montrée à la figure 29, et frottez à nouveau les deux marmas du devant du genou avec vos pouces.

Massage du mollet

Les mollets ont été traités au début de cette séance de massage, mais ordinairement ils emmagasinent beaucoup de stress, et ils ne peuvent être soulagés que par la répétition du massage.



31

Gardez le genou en position pliée, avec la plante du pied reposant contre votre cuisse. Commencez à tapoter le muscle du mollet de haut en bas pendant quelque temps. Puis, tenant le mollet entre vos paumes, secouez-le comme de la gélatine, jusqu'à ce qu'il soit relâché et doux. Puis pétrissez les muscles du mollet avec vos paumes et vos doigts, du genou à la cheville ([fig. 31](#)). Une fois que le pétrissage est terminé, appliquez de l'huile sur vos mains et frottez le mollet avec vos paumes arrondies. La pression ici doit être un peu plus forte que celle qui est exercée sur les cuisses. Faites des mouvements répétés, balayant avec vos paumes arrondies, allant du genou à la cheville ([fig. 32](#)). Ces pressions exciteront les vaisseaux capillaires et les nerfs. Augmentez graduellement votre vitesse et votre force, jusqu'à ce qu'un bruit de claquer soit produit quand vos paumes arrondies rencontrent les muscles du mollet.

Localisez l'indravasti marma, situé au milieu des muscles jumeaux, et frottez doucement ([fig. 33](#)). Appuyez aussi sur les points de pression (ce

ne sont pas des marmas) qui enregistrent le plus de tension, situés de chaque côté du muscle du mollet.

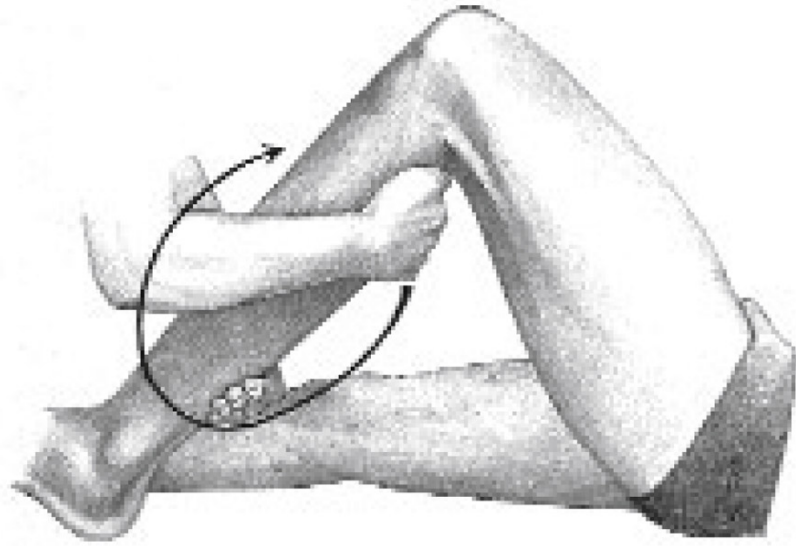
Achievez le massage de la partie inférieure de la jambe en pressant. Croisez vos pouces juste au-dessous de la rotule, les doigts reposant de chaque côté du mollet. Déplacez votre main par un mouvement croisé, pressant la partie inférieure de la jambe du genou à la cheville ([fig. 34](#)). Répétez trois fois.

Massage du pied

Etant donné que la cheville est une région relativement étroite, vous n'avez besoin que de vos doigts et de vos pouces. Tapoter, pétrir et secouer ne sont pas nécessaires, parce qu'il y a trop peu de muscles. Tout en tenant le mollet d'une main, plongez l'extrémité des doigts de l'autre main dans l'huile ; en utilisant votre pouce, votre index et votre majeur, frottez vers le bas, dessinant une chaîne de petits cercles ([fig. 35](#)). Puis frottez tout autour du muscle de la cheville.

Localisez les marmas kurchshira et gulpha au talon et à l'articulation extérieure de la cheville, respectivement, et frottez-les par un mouvement circulaire, comme vous l'avez fait pour les autres marmas. L'application d'une pression simultanée aux aspects latéral et médial du gulpha marma peut soulager la sciatique.

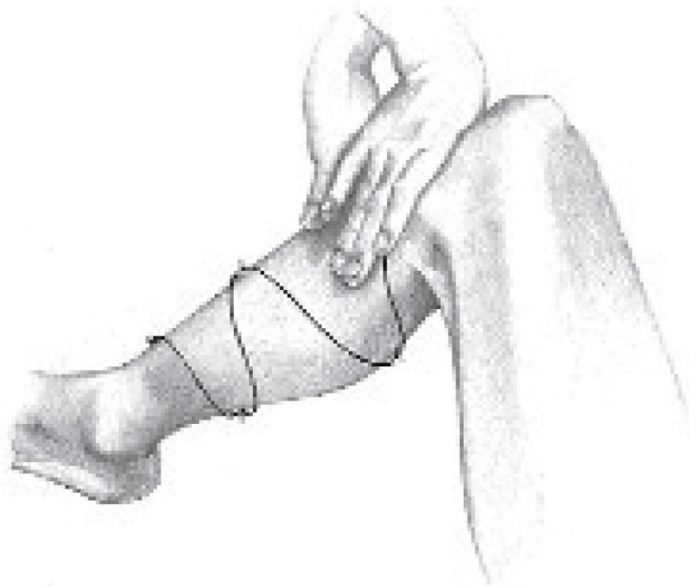
Avec une main soutenant le pied au-dessus de la cheville, mettez votre autre main autour des orteils. D'abord étirez et pliez doucement le pied dans toutes les directions pour le relâcher. Puis, soutenant encore la cheville, saisissez les orteils et faites tourner le haut du pied ([fig. 37](#)). (Le pied gauche tourne dextrorsum, et le pied droit sénestrorsum.)



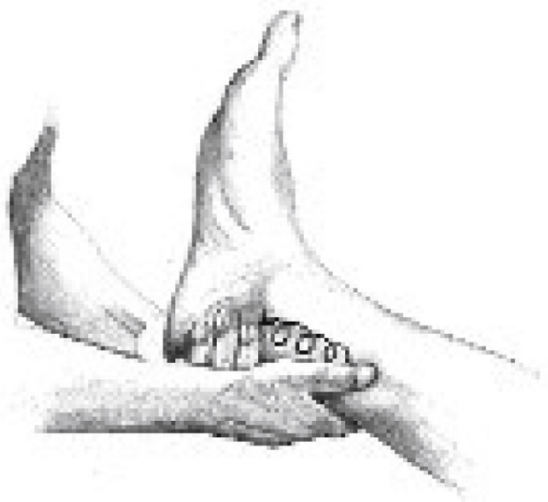
32



33



34



35



36

Quand le pied est détendu, bloquez le gulpha marma médial (face intérieure de la cheville) avec votre pouce tout en pressant sur le kurchshira marma avec votre majeur ([fig. 38](#)). Plongez les doigts de votre autre main dans l'huile, et appuyez fermement le long du rebord extérieur du pied en direction des orteils. Répétez ces étapes, sauf que cette fois vous devez bloquer le kurchshira marma avec votre pouce tout en appuyant sur le gulpha marma latéral avec votre majeur. A nouveau, avec les doigts huilés de votre autre main, appuyez le long du rebord latéral du pied jusqu'aux orteils.

Une fois que les deux marmas ont été bloqués médialement, le processus est inversé, et il faut les bloquer latéralement. Bloquez le gulpha marma latéral (extérieur de la cheville) avec votre pouce tout en appuyant sur le kurchshira marma médial avec votre majeur. Plongez les

doigts de votre autre main dans l'huile, et appuyez fermement le long du rebord médial du pied, en direction des ongles des orteils. Répétez ces étapes, sauf que cette fois vous devez bloquer le marma kurchshira latéral avec votre pouce tout en appuyant sur le gulpha marma latéral avec votre majeur. A nouveau, avec les doigts huilés de votre autre main, appuyez le long du rebord médial du pied en direction des orteils.

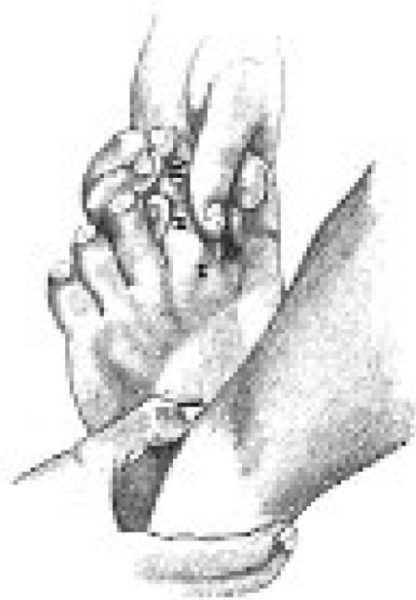


Pour commencer à travailler sur les orteils, bloquez le kurchshira marma avec le pouce de votre autre main. Continuez de bloquer ce marma alors que vous travaillez sur le gros orteil et le deuxième orteil. Placez votre pouce entre les articulations du gros orteil et du deuxième orteil, et frottez dans le sens des aiguilles d'une montre ([fig. 39](#)). Pressez et frottez la première articulation du deuxième orteil des deux côtés

([fig. 40](#)). (La situation de cette articulation est indiquée par I dans la figure 40.) Maintenant relâchez le kuchshira latéral et bloquez le kurchshira médial tout en faisant des torsions douces des jointures sur les trois orteils restants. Relâchez les marmas et, tenant votre deuxième orteil entre votre pouce et votre index, tirez-le vers vous (fig. 41). Faites craquer l'orteil quand vous l'allongez, et pressez-le fermement pendant un moment avant de relâcher. Répétez ce traitement sur les trois orteils restants.

Le gros orteil n'a que deux articulations. Pour les masser, servez-vous de la main qui bloquait les marmas, comme soutien sous le rebord extérieur du pied. Plaçant le pouce et l'index de votre main libre sur chaque côté de la première articulation, pressez et tordez. Répétez cela sur la seconde jointure. Exercez une pression sur la deuxième articulation et tirez le gros orteil, le faisant craquer. Essayez à nouveau de tirer tous les orteils qui n'ont pas craqué la première fois. Enfin, tenez fermement tous les orteils tout en appuyant et en les allongeant.

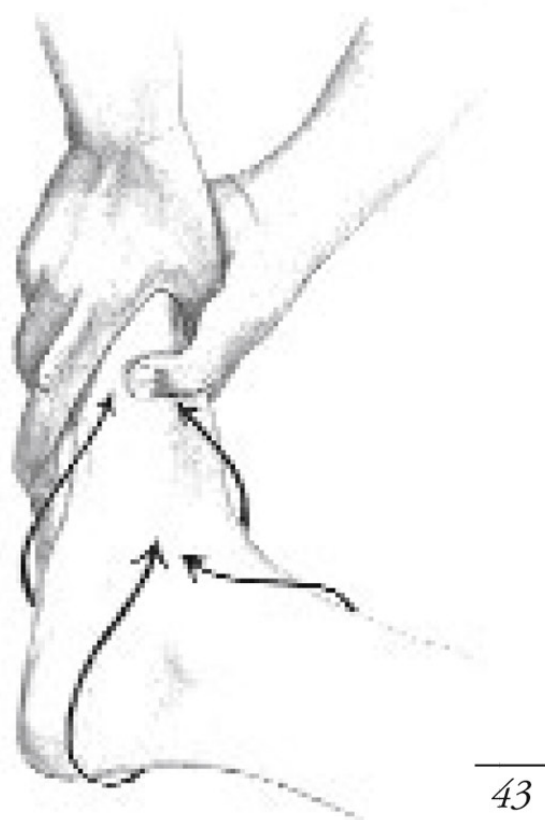




40



41



Quand vous avez fini, versez une goutte d'huile sur chaque ongle d'orteil ([fig. 42](#)). Cela arrête le durcissement et la friabilité des ongles, et les rend brillants et beaux.

Finissez le massage de la jambe en frappant vos mains l'une contre l'autre pour les recharger. Revenez à la jointure du tronc et de la cuisse et pressez toute la jambe, utilisant un mouvement croisé, jusqu'à ce que

vous ayez atteint les orteils ([figs.27](#), [34](#), et [43](#)). Faites trois fois cette pression sur la jambe.

Revenez au chapitre intitulé Massage de la partie supérieure de la jambe ([p. 77](#)) et recommencez toutes les étapes sur la jambe opposée. Quand le massage des deux jambes est achevé, continuez avec le massage du dos tel qu'il est décrit ci-dessous.

AU SUJET DU DOS

De chaque côté de la colonne vertébrale, se trouvent les ganglions sympathiques, principales stations de relais pour les impulsions nerveuses du système nerveux sympathique. Le massage de cette région aide à mettre la colonne vertébrale dans un alignement convenable et renforce le système nerveux. Il améliore aussi la circulation du fluide cébrospinal et accroît la décharge des neurones. Alors que le massage de la jambe agit surtout sur le système lymphatique, le massage de la colonne vertébrale est lié au système nerveux automatique (sympathique et parasympathique).

Selon les *Tantras*, l'organisme humain a sept centres subtils de conscience, ou chakras, dont cinq sont représentés le long de la colonne vertébrale. Ces cinq chakras œuvrent avec les éléments – Terre, Eau, Feu, Air, et Akasha – qui sont les pierres d'édification du monde extérieur des noms et formes (nama-rupa). L'organisme humain dans sa totalité est un jeu de ces cinq éléments. Les chakras ne peuvent pas être massés directement parce qu'ils font partie du corps subtil (non physique), mais ils sont liés aux organes du corps physique (par l'intermédiaire du système nerveux et des glandes endocrines), et sont ainsi susceptibles d'être affectés par le massage.

La colonne vertébrale abrite un réseau de nerfs subtils appelés nadis qui relient aux organes viscéraux et aux organes des sens ces centres psychiques.

1. La base de la colonne vertébrale est alignée sur le premier chakra.

2. Le niveau inférieur de la crête iliaque est alignée sur le deuxième chakra.
3. Le bas de la cage thoracique est alignée sur le troisième chakra.
4. Le creux des omoplates est aligné sur le quatrième chakra.
5. Le niveau des clavicules est aligné sur le cinquième chakra.

Pour stimuler les cinq centres psychiques décrits ci-dessus, dites au patient de se retourner, et de se mettre en position allongée, bras pliés sous le front. Placez vos genoux de chaque côté des cuisses du patient. Cela vous fournira un accès au dos du coccyx au crâne. Déplacez vos doigts en ligne droite de point en point le long de la colonne vertébrale. Frottez chacun avec votre pouce selon un mouvement circulaire, à partir du coccyx, en remontant.

MASSAGE DU DOS

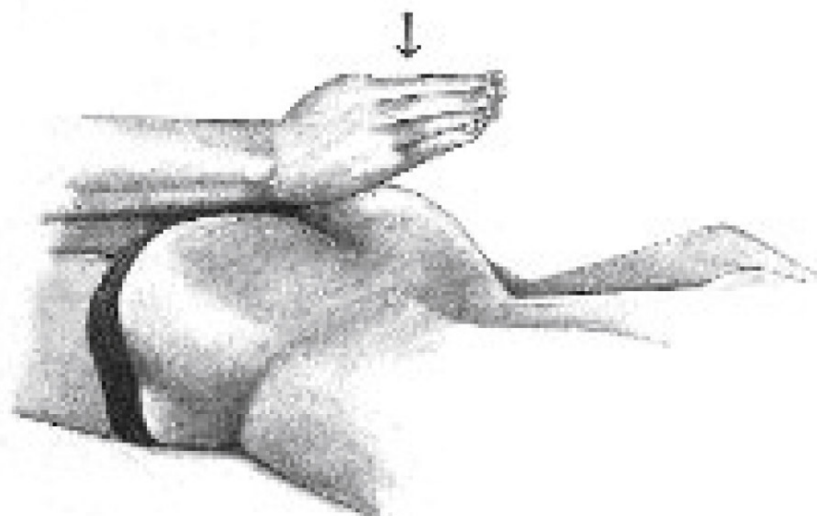
Demandez au patient de respirer profondément et lentement, retenant son souffle aussi longtemps qu'il le peut sans inconfort. Les deux régions du dos qui sont souvent tendues et qui nécessitent une attention particulière, sont celles de la taille et des épaules. Au cours du massage du dos, vos pouces travailleront de chaque côté de la colonne vertébrale tandis que vos paumes et vos doigts œuvreront sur le reste de la région dorsale ([fig. 44](#)). Les mouvements sont toujours exécutés en direction de la tête. Un pétrissage et une pression supplémentaires doivent être faits sur les zones qui sont spécialement douloureuses ; ordinairement, on doit continuer cela jusqu'à ce que la douleur se dissipe. N'oubliez pas de frapper vos mains l'une contre l'autre chaque fois que vous les éloignez du corps du patient, de façon à les recharger.

Commencez le massage du dos en tapotant la région coccygienne. Appuyez vos pouces sur l'extrémité du coccyx. Frottez et pressez dans la direction du sacrum. A la région de la taille, recommencez à tapoter avec les mains arrondies ([fig. 45](#)). Saisissant les muscles au bas de la taille, secouez-les puis pétrissez-les ([fig. 46](#)), d'abord d'un côté, puis de l'autre.

Appliquez de l'huile sur vos mains et répandez-la avec un mouvement circulaire des deux côtés de la taille, simultanément, en exerçant une pression modérée ([fig. 47](#)). Trouvez les kukundaraya marmas, situés à chaque articulation sacro-iliaque à six largeurs de doigt au-dessus de l'extrémité du coccyx. Tenez les kukundaraya marmas avec vos pouces tandis que vous passez les katika tarunam marmas sur la crête pelvienne ; relâchez la pression de vos pouces et frottez les parshva sandhi marmas avec vos majeurs ([figt.48](#)). Les parshva sandhi marmas se trouvent à quatre largeurs de doigt au-dessus des katika tarunam marmas.



44



45



46



47



48

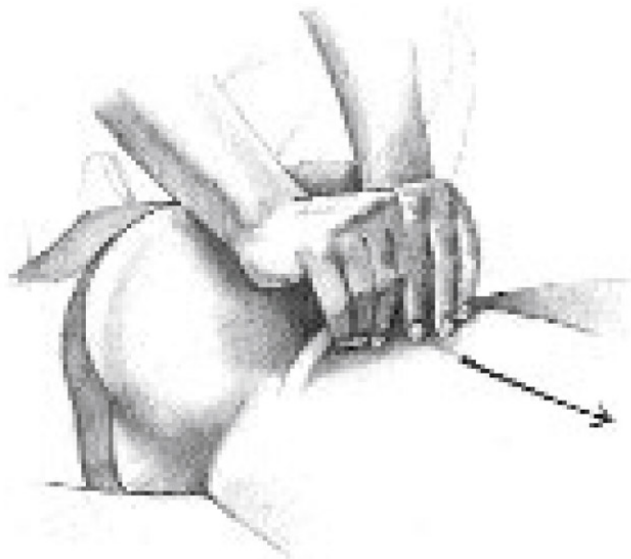
Remontez le long de la colonne vertébrale jusqu'aux marmas situés de chaque côté de la 10^e vertèbre thoracique. Frottez ce marma, puis remontez encore, et frictionnez circulairement en direction de la partie externe de chaque omoplate ([fig. 49](#)). Achevez le massage des épaules par un long pétrissage ([fig. 50](#)).



49



50



51

Localisez les six marmas qui sont dans la région du cou – les deux krikatikas et les quatre saramatrikas. Commencez par la friction des deux krikatikas marmas avec vos pouces. Ces marmas sont situés là où la colonne vertébrale rejoint le crâne. Puis frottez les saramatrika marmas postérieurs, situés de chaque côté du crâne. Après avoir légèrement frictionné ces marmas, vous et le patient, devez vous reposer un petit moment (comme ces marmas sont plus faciles à voir si le patient est assis, se reporter aux [fig. 85](#) et 86 pour leur localisation).

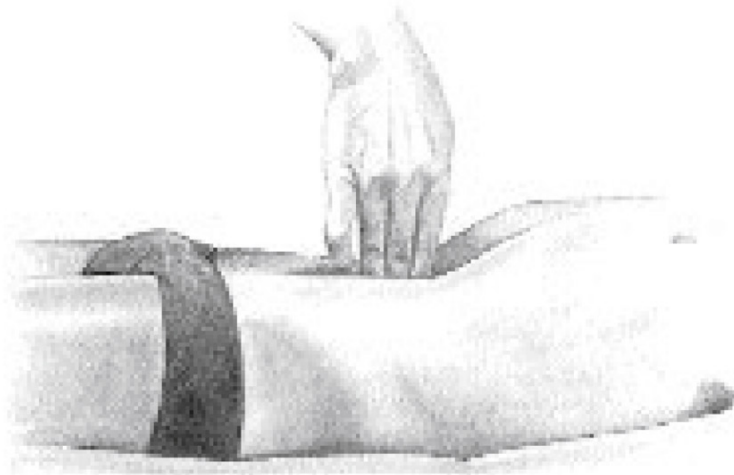
Le massage du dos s'achève avec quelques frictions ascendantes, avec les pouces de chaque côté de la colonne vertébrale (voir [fig. 44](#)). Puis, allant de la ceinture au crâne, soulevez la peau de chaque côté de la colonne vertébrale avec vos pouces et vos index ([fig. 51](#)) ; répétez trois fois. La peau d'une personne en bonne santé se soulève facilement. Massez un peu plus dans les régions où elle ne se soulève pas facilement. La peau qui reste collée à la colonne vertébrale est un signe que l'organe

correspondant à cette partie de la colonne vertébrale ne fonctionne pas bien.

HAUT DE LA PARTIE ANTERIEURE DU CORPS

La région abdominale

Cette partie du massage intégral commence au nombril, le centre de gravité et de conservation du corps. Selon les *Tantras* et l'Ayurveda, le nombril est considéré comme un lieu important du corps. Soixante-douze mille nerfs subtils, ou nadis, convergent dans cette zone. Par le nombril, l'enfant est relié au corps de sa mère avant la naissance. Tous les fluides vitaux circulent du corps de la mère à celui de l'enfant par ce conduit. L'énergie pranique y circule aussi, étant donné que les narines de l'enfant à l'intérieur de l'utérus sont obstruées et inactives.



Pour se préparer au massage abdominal, demandez au patient de s'allonger sur le dos, bras et jambes allongés et détendus. Pour examiner le pouls, mettez les extrémités de vos trois doigts médians dans le nombril ([fig. 52](#)). La pulsation que vous sentez est celle du nabhi marma. Chez une personne en bonne santé, la pulsation la plus forte sera celle qui est ressentie par le majeur. Si l'on ne sent pas de pulsation, demandez au patient de se détendre un peu, puis recommencez. Si aucune pulsation n'est ressentie la deuxième fois, c'est que le patient souffre certainement de problèmes intestinaux. Cet état reflète une dislocation du nabhi

marma, qui peut arriver quand on soulève des charges pesantes, que l'on tire ou que l'on pousse des objets lourds, ou lors de courses ou de jogging².

Faites tomber des gouttes d'huile depuis le bout de vos doigts dans le nombril jusqu'à ce que la cavité ombilicale soit pleine³ et répandez-la en faisant de petits mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre ([fig. 53](#)). Ce massage excitera les nombreux ganglions lymphatiques situés dans cette région. Cela aide aussi la circulation des fluides digestifs.



53

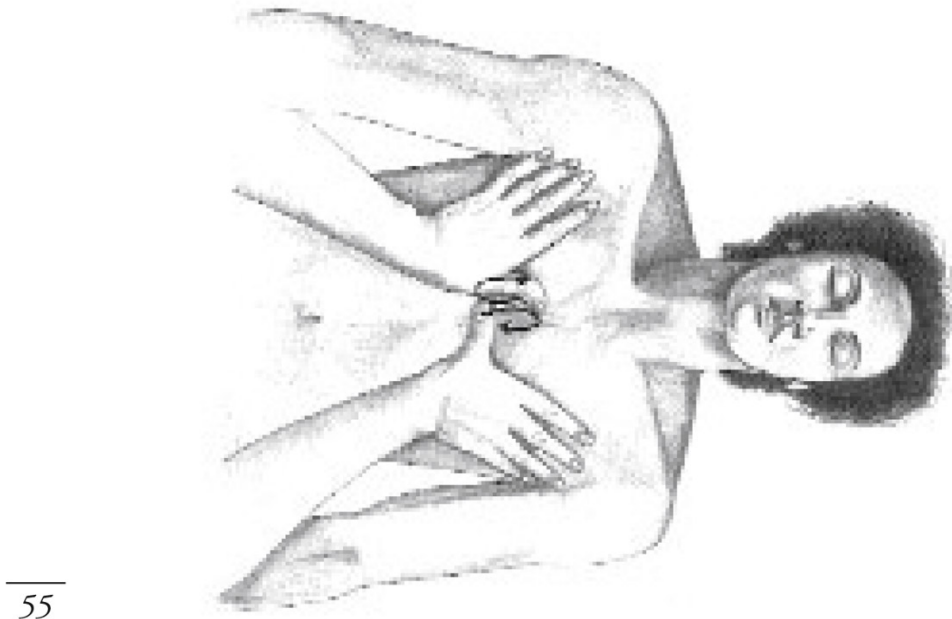


54

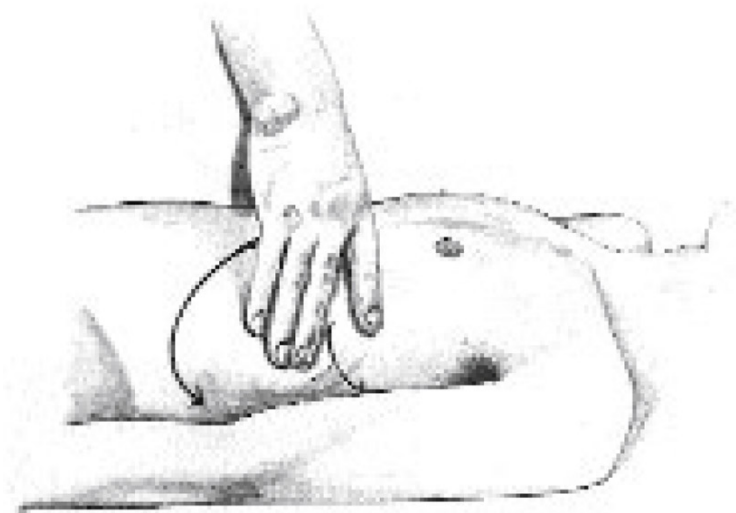
La poitrine

Appuyez doucement les trois doigts du milieu de chaque main directement sous le sternum (l'appendice xiphoïde), puis déplacez vos

mains sur les rebords latéraux de la cage thoracique ([fig. 54](#)). Au côté droit, se trouve le foie, et à gauche, l'estomac. Si la douleur est ressentie des deux côtés, cela indique un problème dans l'un de ces organes. Massez ces régions sensibles avec soin, avec une pression modérée.



55

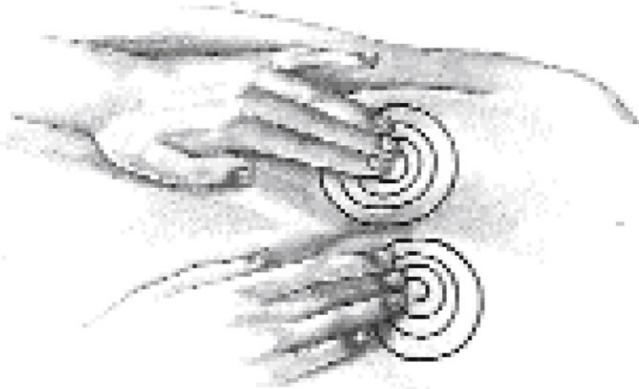


56

Vous déplaçant vers le haut, localisez un marma important appelé hridayam, sis en haut de l'appendice xiphoïde ([fig. 55](#)). Utilisant les deux pouces, frottez et appuyez sur ce marma avec de petits mouvements circulaires. La pression sur ce point apporte du soulagement à des personnes souffrant de dépression. Continuez ces petits mouvements circulaires avec les bouts des doigts des deux mains le long des rebords de la cage thoracique, allant de long en large du hridayam à la clavicule.

Appliquez de l'huile sur vos mains, utilisant vos trois doigts du milieu, allez du sternum en demi-cercle vers les côtés ([fig. 56](#)). Tout en frottant et pressant les muscles, soulevez-les et pétrissez-les aussi. Cela aidera à exciter les nerfs fins et les capillaires, et renforcera les muscles et la peau.

Pour masser les seins, placez les doigts des deux mains sur les côtés de la cage thoracique sous les seins. Faites un mouvement spiral tout en frottant et en pressant doucement les muscles autour du mamelon de tous les côtés ([fig. 57](#)). Continuez le mouvement spiral jusqu'à ce que les doigts atteignent les tétones. Répétez ce processus un certain nombre de fois, pour produire de la chaleur et augmenter la circulation. Ce massage aide à donner une bonne forme aux seins.



57

Pour achever le massage de la poitrine ou des seins, tenez chaque tétin entre votre index et votre pouce, et tirez très doucement et légèrement, mais avec suffisamment de force pour exciter les capillaires des systèmes vasculaire et nerveux. Ce mouvement accroît aussi la circulation du fluide lymphatique, étant donné qu'un réseau de ganglions lymphatiques se trouve tout autour des mamelons. Les hommes massant des femmes doivent éviter la région de la poitrine, et vice versa.

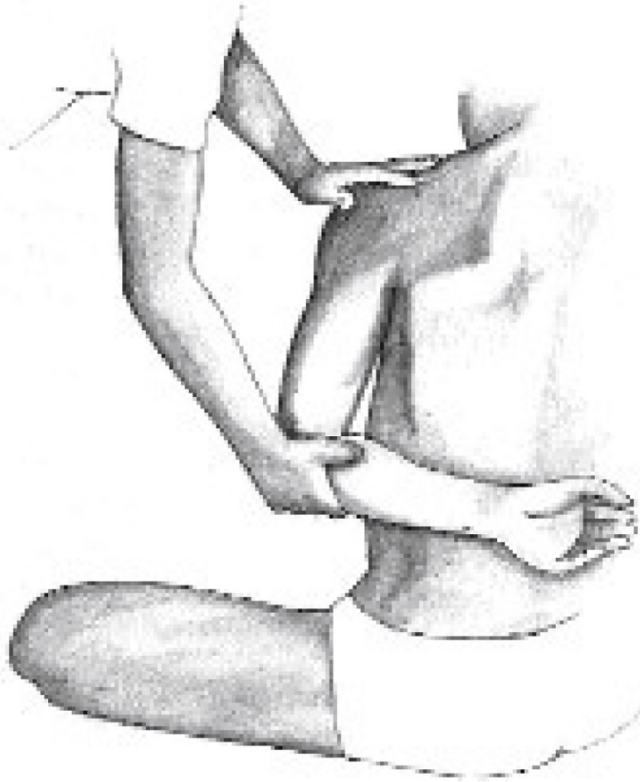
Les épaules et les bras

Demandez au patient de s'asseoir confortablement jambes croisées, devant vous. Localisez l'ansa marma sur les parties antérieure et postérieure des épaules. Frottez le devant et l'arrière du marma des deux mains à la fois ([fig. 58](#)). Maintenant, choisissez un côté du corps et procédez de la façon suivante.



Localisez les deux marmas importants de la région de l'aisselle, les marmas lohitaaksha et apalapa. Lohitaaksha se trouve sur le devant de l'aisselle ([fig. 59](#)). Une pression excessive sur ce point peut rendre le bras entier temporairement faible et engourdi. Cependant, une pression douce, suffisante pour sentir la pulsation à ce point, renforce le pouvoir locomoteur du bras. L'apalapa, situé à l'intérieur de l'aisselle, à l'endroit où le bras est lié au torse, est une importante jonction de nerfs, vaisseaux sanguins et ganglions lymphatiques. Travailler sur ce marma améliore la circulation du fluide lymphatique. Apalapa marma est aussi un endroit

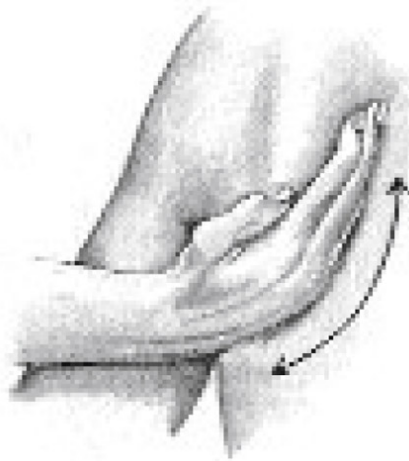
sensible, et beaucoup de gens sont chatouilleux ici. Le massage de cette région donne du courage et de la résistance intérieure, qui aide à franchir les obstacles dressés dans le monde extérieur.



Les omoplates

Asseyez-vous à côté du patient, et demandez-lui de détendre son bras en faisant avec de lents et doux mouvements rythmiques, comme ceux que l'on voit dans la danse indienne. Faites-lui plier son bras derrière le torse, paumes à l'extérieur ([fig. 60](#)). Cette position fait ressortir les omoplates, et les rend accessibles. Tapotez le rebord des omoplates pour créer une relaxation, et contribuer à augmenter la circulation d'énergie.

Appliquez de l'huile sur vos mains et frottez doucement le long du rebord osseux de l'omoplate, avec le tranchant de votre main ([fig. 61](#)). Frottez la partie plate des omoplates avec vos doigts.



61



62

L'ansa phalak marma est situé dans le haut du dos, au milieu de l'omoplate, à six largeurs de doigt de la colonne vertébrale. Pour palper l'ansa phalak, faites un mouvement circulaire avec vos doigts au-dessous de l'omoplate saillante ([fig. 62](#)). Le point est d'ordinaire douloureux au toucher. Après avoir frotté ce point des deux côtés pour ôter la tension et la douleur, allez à la recherche des marmas de la région du cou. Frottez les deux krikatikas marmas de la même façon. Redescendant du cou au dos, massez l'omoplate avec vos paumes et vos doigts, faisant un mouvement ascendant.

Maintenant, changez de position, de façon à être assis en face du patient. Placez le poignet du patient sur votre épaule. Après une pause pour faire quelques respirations profondes, appliquez de l'huile sur vos mains. Pressez le centre de l'aisselle pour localiser le kakshadhara marma. Restez-y jusqu'à ce que vous sentiez la pulsation de la carotide, puis, faisant de petits cercles concentriques, massez la région avec une

pression modérée. Bien que ce point ait été massé auparavant, il convient de recommencer, car c'est un important siège de ganglions lymphatiques.

Le bras

Mettez-vous en position debout et commencez cette partie du massage intégral en tapotant et en pressant les muscles du bras. Après avoir pressé, pétrissez un peu les muscles puis appliquez de l'huile sur vos mains et massez le bras. Localisez le kakshadhara marma, situé dans l'aisselle, quatre largeurs de doigts au-dessous de l'articulation de l'épaule ([fig. 63](#)). Cette région peut être également douloureuse au toucher ; massez en petits cercles dextrorsum pour ôter la tension. Huit largeurs de doigt plus bas, sur le bras, à compter à partir du kakshadhara marma, se trouve l'urvi marma ([fig. 64](#)), et quatre largeurs de doigt au-dessous de l'urvi se trouve l'ani marma ([fig. 65](#)). Massez-les à la suite, de haut en bas, de la même façon que les autres marmas, frottant dans le sens des aiguilles d'une montre avec la main droite, et sénestrorsum avec la main gauche.

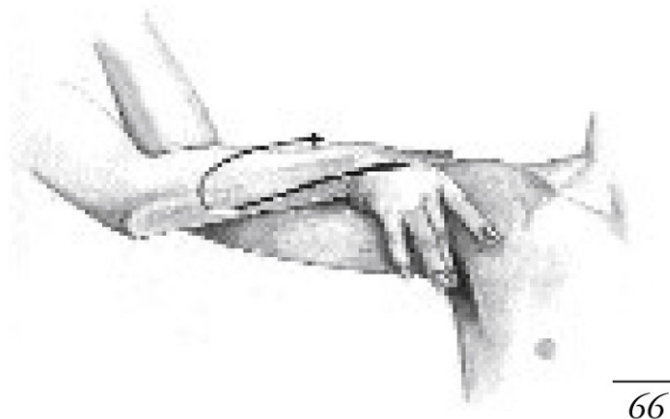


Placez vos pouces sur l'extérieur du haut de l'articulation du haut du bras et de l'épaule, avec les doigts sur le côté intérieur du bras. Massez vers le bas des deux mains en une longue pression, faisant un mouvement

croisé au coude ([fig. 66](#)). Répétez rapidement ce massage plusieurs fois, faisant alterner la position de départ de vos mains à l'articulation de l'épaule.

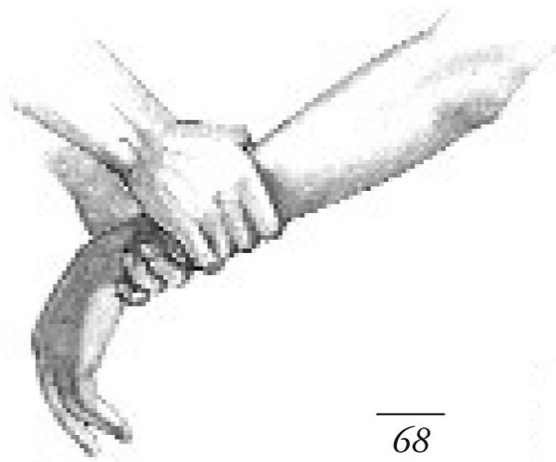


Pour terminer le massage du bras, appuyez sur le marma appelé kurpara, situé dans le creux du coude. Placez vos doigts des deux côtés de l'articulation ([fig. 67](#)). Bloquez le kurpara latéral tout en frottant le kurpara médial avec votre majeur. Puis inversez, et frottez le kurpara latéral tout en bloquant le kurpara médial.

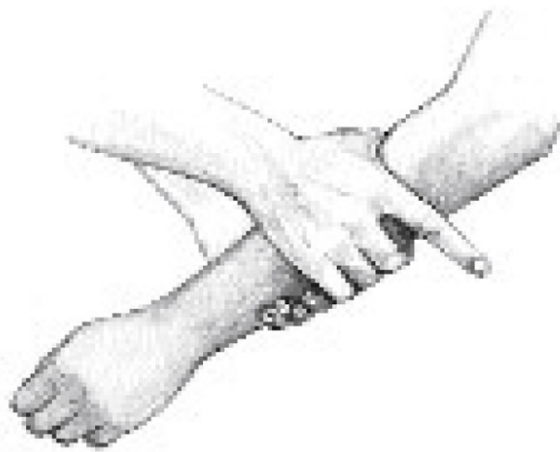




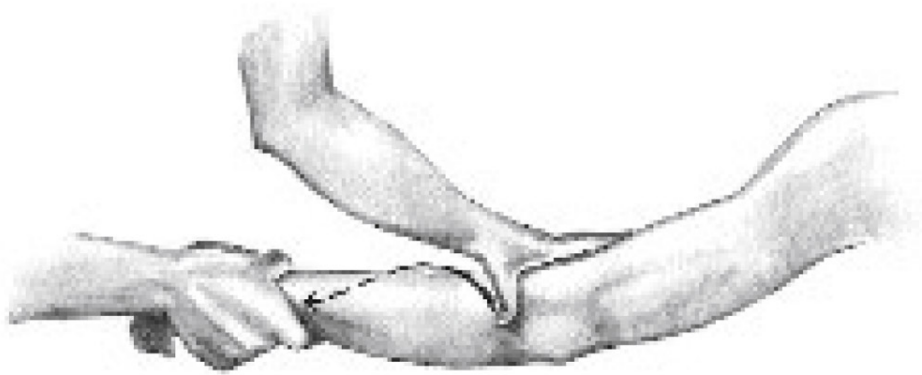
67



68



69



L'avant-bras

Desserrez la pression du marma du coude, et mettez de l'huile sur vos mains. Frictionnez l'avant-bras, puis pétrissez avec votre pouce et votre index ([fig. 68](#)).

Tout en pétrissant, trouvez et frictionnez l'indravasti marma, situé au milieu de la partie intérieure du bras ([fig. 69](#)). Continuez de frictionner de long en large l'avant-bras jusqu'à ce que l'huile soit absorbée (c'est-à-dire, qu'elle ne soit plus visible). Pour masser l'avant-bras avec les deux mains, croisez vos pouces au pli du coude, les mains entourant le bras. Déplacez vos mains rapidement de façon croisée, et que les pouces aillent de l'intérieur à l'extérieur à mesure que les paumes approchent le poignet ([fig. 70](#)). Répétez vigoureusement, de façon à accroître la circulation. Continuez jusqu'à ce que le muscle soit détendu et lâche.

Les poignets

Il y a deux marmas situés au poignet. Manibandha se trouve à l'intérieur du poignet exactement au milieu de l'articulation du poignet ; kurchshira est dans l'alignement de manibandha, juste au-dessous du petit doigt ([fig. 71](#)). Appliquez de l'huile sur vos pouces et frottez ces marmas dans les directions indiquées (la main droite frotte dextrorsum, la main gauche sénestrorsum) pendant quelques minutes. Puis demandez au patient de tourner le poignet, créant des postures de la main semblables à celles de la danse hindoue.



71



72



73



La main

Pour la première partie du massage de la main, bloquez le kurchshira marma au-dessous du petit doigt avec votre pouce ([fig. 72](#)). Avec votre autre main, localisez deux marmas à l'intérieur de la main : l'un est kuruchcha, au-dessous du pouce au milieu du mont de Vénus, et l'autre est kshipra, au-dessous du pouce sur le mont de Jupiter. Tout en bloquant encore le kurchshira marma, frottez ces marmas un par un ([fig. 73](#)). Relâchez le kurchshira marma et frictionnez la région médiane de votre paume avec votre pouce. Puis trouvez et frottez le talhridayam marma, situé dans la dépression au-dessous du milieu de la paume ([fig. 74](#)).

Appliquez de l'huile sur vos pouces et vos doigts afin d'en frotter chaque articulation digitale. D'abord, massez la paume et le dessus de la main avec tous les doigts de votre main, puis massez chaque doigt avec votre pouce et votre index. Localiser la première articulation de l'index, sous la ligne du cœur, et frottez. Placez le pouce de votre main de soutien sur le poignet pour bloquer le manibandha marma au milieu du côté intérieur de l'articulation du poignet. Puis, commençant avec la première articulation du petit doigt, utilisez votre pouce et votre index libres pour articuler chaque jointure, tordant doucement l'articulation d'un côté à l'autre ([fig. 75](#)). Enfin, tirez chaque doigt vers vous ([fig. 76](#)). Si la jointure ne craque pas, frottez-en les côtés, et essayez encore. Tirez, comme si vous trayiez une vache, allant doucement vers l'extérieur, de la première articulation vers l'extrémité des doigts. Ce tirage améliore la

circulation et fournit des éléments nutritifs aux doigts. Après que tous les doigts ont été tirés, mettez une goutte d'huile sur chaque ongle ([fig. 77](#)).



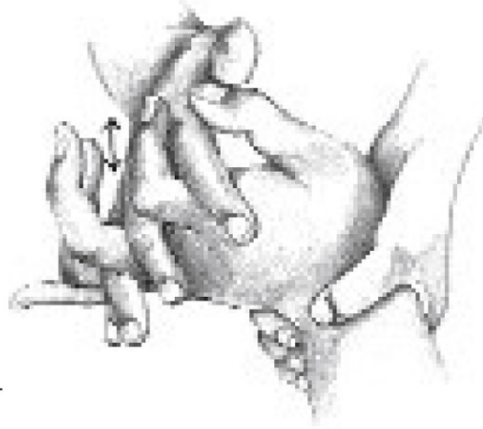
75



76



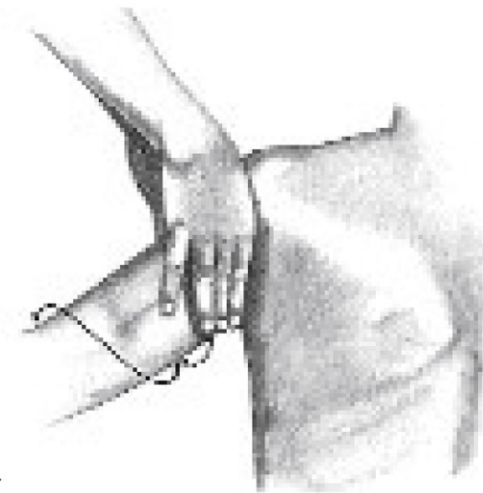
77



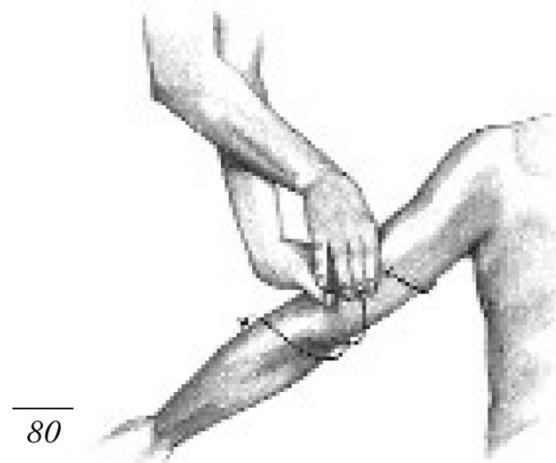
78

Massez l'espace entre chaque doigt près de la première articulation en entrelaçant les doigts de votre main libre avec celle du patient ([fig. 78](#)). Pour terminer, agrippez le poignet avec le pouce et l'index de votre autre main. Pressez alternativement sur l'avant et l'arrière de la main et des doigts, travaillant chaque articulation. Puis tordez et tirez à nouveau les doigts. Après avoir tiré chaque doigt, secouez votre propre main.

Pour terminer le massage du haut du torse, frottez et pétrissez tout le bras, de l'épaule au bout des doigts, faisant un mouvement croisé avec les deux mains ([figs. 79-82](#)). Utilisez votre paume et vos doigts pour presser et tirer en même temps. Après avoir pressé jusqu'aux extrémités des doigts, frappez vos mains l'une contre l'autre.



79



80



81



Reportez-vous aux instructions pour le massage des épaules et des bras. En commençant avec l'aisselle, reproduisez toutes les étapes pour le bras opposé. Quand les deux bras ont été massés, passez au massage de la tête.

MASSAGE DE LA TÊTE

S'il est fait correctement, le massage de la tête est en fait celui du corps entier. Etant donné que la tête est le centre du système nerveux, un massage de la tête apaise celui-ci dans son intégralité. Le cerveau est le premier organe qui se forme dans le processus du développement fœtal. Il est plus gros et plus lourd à la naissance qu'aucun autre organe (il faut d'ordinaire de trois à six mois à un bébé pour seulement tenir et équilibrer sa tête sur son cou).

La fontanelle du bébé est une ouverture recouverte d'une membrane entre les angles non achevés des deux pariétaux. Située au sommet du crâne au-dessus du milieu du cerveau, la fontanelle bat chez le bébé. Au

moment de la mort, la force vitale, ou prana, quitte le corps par une des dix portes⁴. Dans le langage des yogis, la fontanelle est considérée comme la dixième porte, ou *brahmarandhra*. Cette ouverture a pour dessein d'approvisionner le bébé en énergie de l'environnement. Vers six ou neuf mois, l'ouverture se ferme, et cette partie du corps devient dure, comme les autres os. Cependant, par une pratique constante du nada yoga (*pranava*), les yogis peuvent la rouvrir (le nada yoga consiste à chanter le pranava *Aum* à voix basse, presque inaudible. Le son vibre au sommet du crâne, et ressemble au bourdonnement d'un bourdon). Les yogis qui quittent leur corps par cette porte ne renaissent pas.

Le massage de la tête, exécuté avec soin avec des huiles nourrissantes au cours des six ou des neuf premiers mois de la vie, est excellent pour le cerveau et la vue du bébé. Il protège le cerveau de la sécheresse, qui est constamment créée plus tard par la pensée, l'imagination, et la prise de décisions. Quand cette ouverture se ferme, l'huile ne peut plus atteindre le cerveau. Pour assurer un fonctionnement optimum du cerveau du bébé, la mère indienne laisse une pièce de coton ou de lin trempée dans l'huile, sur cet endroit du crâne chaque fois qu'elle le peut.

Le massage de la tête exécuté pendant les neuf premiers mois de la vie énergétise le fluide cérébrospinal et renforce le système nerveux. Le *brahmarandhra* est censé respirer et absorber l'énergie pranique, la radiation solaire, et d'autres formes d'énergie subtile présentes dans l'atmosphère. L'huile, qui garde aussi la tête fraîche, agit comme un conducteur de l'énergie disponible dans l'environnement. Selon les textes yogiques, ce lieu, situé à huit largeurs de doigt au-dessus du troisième œil, est le siège du Soi (Atman). C'est la demeure de la conscience pendant le samadhi, qui est un état d' "inconscience consciente"⁵.

L'application d'huiles nourrissantes sur cette région aide à calmer et à renforcer le cerveau et le système nerveux. Quand l'huile est appliquée sur la tête des adultes, elle est absorbée par la racine des cheveux ; ceux-ci sont connectés avec les fibres nerveuses qui conduisent directement au cerveau. L'huile fortifie la chevelure et ôte la sécheresse, qui est cause de la fragilité des cheveux, de la calvitie précoce, et de nombreux désordres du cuir chevelu.

Le massage de la tête peut être fait à tout moment, sauf juste après les repas, quand il y a fièvre, et dans tout état où le massage en général est

interdit (voir [p. 64](#)). Il est spécialement bénéfique tôt le matin avant de prendre un bain, et le soir, après le travail de la journée. S'il est fait avant le coucher, il confère un sommeil profond.

Le massage du front, l'application de pâtes comme celle de santal⁶ ou *ubtan* (voir [p. 161](#)) ou l'application de *malai* (peau de lait bouilli) calme le système et génère une agréable sensation dans le cerveau.

L'application d'argile rafraîchit aussi l'organisme, mais elle crée de la sécheresse, et de l'huile doit être appliquée après que l'argile est ôtée.

L'application de pâte de santal sur le front avant la méditation est une pratique familière en Inde, parmi les Hindous. En rafraîchissant le lobe frontal, la région du cerveau la plus impliquée dans les pensées et les idées, la pâte aide à apaiser le mental et à induire un état méditatif.

Le massage des tempes améliore la vue et le pouvoir de concentration.

Il suscite aussi un état centré.

Le massage des sourcils détend le corps entier et est spécialement bénéfique pour les yeux.

Le massage du front améliore la vue et le pouvoir de concentration.

BIENFAITS DU MASSAGE DE LA TÊTE

- Il augmente l'approvisionnement en oxygène frais et en glucose du cerveau.
- Il détend le système nerveux et élimine la fatigue causée par la tension mentale.
- Il améliore la circulation de cette sève vitale, le fluide cérébrospinal.
- Il accroît la sécrétion des hormones de croissances et des enzymes nécessaires au développement des cellules du cerveau.
- Il augmente le niveau d'énergie pranique à l'intérieur du cerveau.
- Il guérit du dessèchement.
- Il retarde la chute des cheveux, et leur blanchissement prématuré.

Pour ces raisons, le massage de la tête doit faire partie du programme quotidien.

HUILES POUR LE MASSAGE DE LA TÊTE

- ✚ L'huile de sésame, extraite des graines de sésame noir, est censée être l'huile la meilleure pour le massage de la tête et des cheveux. Elle contient de l'acide linoléique, l'une des vingt-quatre enzymes qui sont importantes pour le cerveau.
- ✚ L'huile de moutarde est aussi très nourrissante pour le cerveau, et est spécialement bonne pour les yeux. Très populaire dans le Nord de l'Inde, elle ralentit le grisonnement des cheveux et fortifie les nerfs. L'huile de moutarde peut parfois irriter la peau des gens qui n'ont pas l'habitude de l'utiliser. Pour cette raison, mieux vaut la mélanger à de l'huile de sésame, qui est neutre et n'irrite pas la peau.
- ✚ L'huile de noix de coco est particulièrement recommandée parce qu'elle apaise le corps et qu'elle est rafraîchissante, comparée à l'huile de moutarde ou de sésame. Parce qu'elle est censée favoriser une chevelure longue et lustrée, les femmes indiennes, surtout au Bengale, l'utilisent pour le massage de la tête et des cheveux.
- ✚ Plusieurs huiles sont spécialement bonnes pour la santé des cheveux. L'huile amla nourrit et fortifie les cheveux. L'huile bhringaraj ralentit le blanchissement. L'huile shikakai favorise une chevelure longue et brillante. L'huile sésame-amande avec une petite quantité de santal fortifie les cheveux et la mémoire. Le jasmin est utilisé pour son parfum exquis.
- ✚ Deux autres huiles fortifient la mémoire : ce sont l'huile d'amandes et l'huile brahmi.
- ✚ Les huiles réputées pour leur effet rafraîchissant sont celles de graines de potiron, de kahu, et de coriandre. L'huile de coriandre est très rafraîchissante et ne doit pas être utilisée sous sa forme pure : mélangez-la avec d'autres huiles avant d'en faire usage. Cette huile est spécialement bénéfique pour les gens qui ont de la chaleur à la tête.



 83


 84

Beaucoup de ces huiles sont utilisées combinées pour leurs bienfaits spécifiques. Certaines combinaisons communes sont brahmi-amla, brahmi-amla-shikaki-bhringaraj, sésame-amande avec jasmin, et amande-potiron-kahu.

Avant de commencer le massage de la tête, il est important de se familiariser avec trois endroits. L'huile doit être appliquée à ces trois endroits puis répandue sur tout le cuir chevelu.

1. Le premier endroit est la fontanelle ou brahmarandhra, située à huit largeurs de doigt du troisième œil ([fig. 83](#)). On l'appelle aussi adhipati marma.
2. Le deuxième endroit est la partie du crâne où les cheveux forment un épi. Cette région, située à douze largeurs de doigt des sourcils, est aussi appelée la crête. Quand les Hindous se rasent les cheveux, souvent ils épargnent cette seule région ([fig. 84](#)) ; la mèche de cheveux, appelée *shikha*, est censée être distinctive de l'Hindou. Les cheveux sont tordus dans le sens des aiguilles d'une montre, et noués ensemble. La nadi la plus importante, la sushumna, qui part du premier chakra (le muladhara), bifurque à l'extrémité de la medulla oblongata, et son aspect postérieur se termine à ce point. Les Hindous gardent un shikha pour garder l'énergie travaillant dans cette région. En tordant et en nouant les cheveux, les capillaires connectés aux racines sont excités, ce qui à son tour améliore la circulation d'énergie. Ce fut jadis considéré comme essentiel pour ceux qui pratiquaient le pranayama.
3. Le troisième endroit se trouve derrière la tête, près du lieu où le cou est joint au crâne.

Deux marmas très importants, appelés krikatikas, sont situés sur chaque côté de la dernière vertèbre palpable. On en parlera encore dans le chapitre suivant.

MASSAGE DE LA TÊTE ET DU COU

Faites mesurer au patient huit largeurs de doigt vers l'arrière à partir des sourcils. C'est adhipati marma, qui est situé sur la suture coronale. Appliquez de l'huile sur ce point et répandez-la avec les doigts des deux mains aux deux côtés de la tête. Frottez-la aux racines, la répartissant uniformément.

Appliquez l'huile sur la zone de la mèche, faisant encore usage des doigts des deux mains. Répandez l'huile uniformément en direction des tempes. Enfin, appliquez l'huile avec vos doigts sur ce troisième endroit, le creux juste au-dessous du crâne.

Une fois que l'huile a été répandue sur les trois régions, localisez les krikatika marmas, des deux côtés de la dernière vertèbre palpable ([fig. 85](#)) et frottez avec un mouvement circulaire. Appliquez plus d'huile sur vos doigts, si nécessaire, et cherchez deux ensembles de marmas situés de chaque côté du cou au-dessous de l'occiput ([fig. 86](#)). Une fois que ces quatre marmas ont été frottés, déplacez vos doigts vers le haut jusqu'au crâne, derrière les oreilles. Le vidhura marma est situé dans une dépression derrière l'oreille ([fig. 87](#)). Frottez avec vos doigts huilés comme pour les autres marmas. Continuez de frotter sur le crâne autour de l'oreille jusqu'à ce que vos doigts atteignent les tempes. Massez le cou à nouveau, travaillant avec les régions des krikatikas, siramatrika, et vidhura marmas, avant de vous occuper de la tête.



85



86

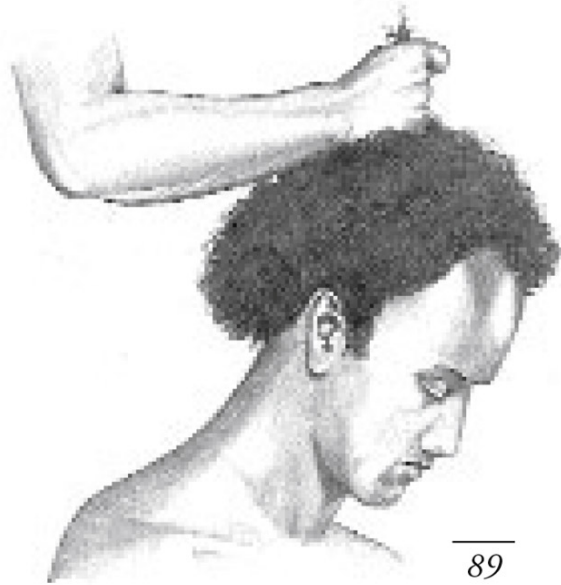


87

Le massage de la tête commence avec un léger pilonnage de la tête pour exciter les capillaires fins des systèmes nerveux et circulatoire. Pour faire cela, mettez les paumes de vos mains ensemble sans serrer et, par un mouvement de haut en bas, allez de la couronne à la base du crâne ([fig. 88](#)). Continuez jusqu'à ce que vous ayez battu toute la région du crâne.



88



89



90

Puis frottez le crâne vers la ligne médiane, déplaçant vos doigts de la base du crâne vers la mèche. Tordez la mèche dans le sens des aiguilles d'une montre, la tirant doucement ([fig. 89](#)). Frottez la partie supérieure du crâne. Puis, partant près des oreilles et des tempes, frottez en direction de la fontanelle avec les deux mains simultanément. Tordez une petite mèche de cheveux sur le brahmarandhra, de la même façon que pour la « crête » ([fig. 90](#)).

Mettez la tête entre vos mains et exercez une pression modérée tout autour ([fig. 91](#)). Appliquez la même pression au front ([fig. 92](#)). Une forte

pression convient tout à fait, si elle est acceptable pour le patient.

Pour achever le massage de la tête, tirez de petites mèches de cheveux à chacun des trois endroits importants une fois encore : la fontanelle, la « crête », et le creux au-dessous du crâne.



91



92

MASSAGE DES OREILLES

Commencez cette partie du massage avec un frottement léger des lobes. Partie la plus sensible de l'oreille, le lobe chauffe et rougit immédiatement quand on est dans un état émotionnel. Les lobes sont liés au cerveau par les nerfs crâniens. En Inde, on croit que de longs lobes

pendants sont un signe de divinité et de longue vie. Les images religieuses représentent les dieux et les hommes avec de longs lobes, ordinairement percés. Les kamphata yogi, une secte particulière de kundalini yogi, se perçaient les oreilles et portaient de lourdes boucles d'oreilles. Dans les anciens temps, les hommes et les femmes se perçaient les oreilles et portaient des boucles d'oreilles. Cette pratique est censée calmer le mental, dominer l'ego, et tirer de l'énergie de l'électricité statique présente dans l'environnement. Tirer le lobe des oreilles était une punition infligée par le maître pour dominer l'ego de l'élève. On peut voir souvent les gens tirer leurs lobes d'oreilles quand ils ne veulent pas que leurs paroles soient considérées comme égoïstes.

Les lobes d'oreilles doivent être frottés et tirés avec des doigts huilés. Cela est suivi par un frottement et une pression douce du cartilage et des plis de l'oreille. Enfin, massez doucement avec un doigt huilé la région accessible à l'intérieur de l'oreille, conduisant au tympan.

LE MASSAGE DU FRONT ET DU VISAGE

Tenez-vous debout derrière le patient et faites reposer sa tête contre votre abdomen. Le massage du front commence au point médian du front, là où se trouve le sthapni marma ([fig. 93](#)). Ce point est en alignement parfait avec le troisième œil, ou sixième chakra. Avec les pouces à la lisière des cheveux, placez les doigts des deux mains sur le sthapni marma. Puis frottez les deux sringataka marmas supérieurs ([fig. 94](#)). Déplacez lentement votre main en direction des tempes et exercez une pression douce sur les shankh marmas ([fig. 95](#)). Répétez ce massage quelques fois, finissant le massage du front sur le shankh marma.

Revenez au centre du front. Placez vos pouces sur les rebords supérieurs des sourcils et vos autres doigts au-dessous des sourcils. Pressez le long du rebord supérieur des paupières, déplaçant vos mains en direction des tempes ([fig. 96](#)). Les avarta marmas sont situés près de l'extrémité des sourcils. Une fois que vous les avez palpés, pressez doucement avec vos pouces ([fig. 97](#)). Puis déplacez vos doigts en

direction de l'arrière de la tête. Juste au-dessus des oreilles, se trouvent les utkshepa marmas ([fig. 98](#)). Frottez-les doucement.

93



94



Après vous être assuré que le patient ne porte pas de verres de contact, remettez vos doigts au centre du front. Appuyez doucement sur chaque globe oculaire avec vos pouces, vous déplaçant en direction des tempes ([fig. 99](#)). Localisez l'apanga marma à la lisière de l'œil près de la paupière et appuyez doucement ([fig. 100](#)).

Le massage des joues est fait sans aucune huile. Tirez doucement chaque joue avec vos doigts et vos pouces ([fig. 101](#)). Appuyez sur les deux sringataka marmas inférieurs, au-dessus des lèvres ([fig. 102](#)) et au-dessous du menton ([fig. 103](#)), pour supprimer la tension. Après avoir travaillé ces points, appuyez sur le menton avec de petits mouvements circulaires.

96



97



98





99

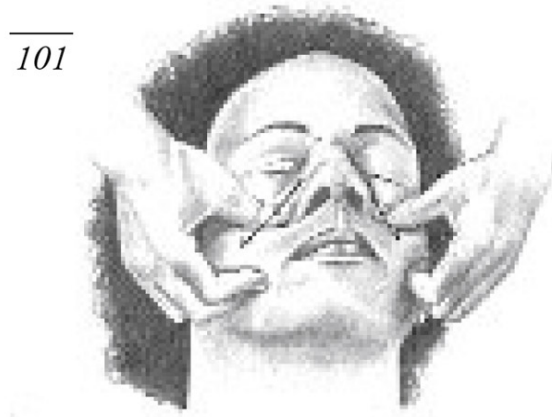


100

Pour le massage des lèvres, dites au patient de s'appliquer de l'huile d'amandes, ou du malai, la peau fine du lait bouilli, directement sur les lèvres. Le masseur ne doit pas masser les lèvres du patient.

Massez doucement les lobes et les pavillons des oreilles pendant quelques minutes. Puis, avec la tête du patient inclinée d'un côté, tirez doucement le pavillon et mettez une goutte d'huile pure d'amandes, de moutarde⁷ ou de sésame dans l'oreille. Demandez au patient d'ouvrir et de fermer les mâchoires plusieurs fois, pour permettre à l'huile de pénétrer quand vous agrandissez l'entrée de l'oreille en la tirant de deux côtés. Placez un morceau de coton dans l'oreille et reprenez les mêmes étapes avec l'autre oreille. Ce traitement contribue à lubrifier la région et aide l'oreille à expulser du cérumène indésirable.

101



102



103



Pour traiter les yeux, placez une goutte d'eau de rose⁸ dans chaque œil avec un compte-gouttes. Non seulement c'est rafraîchissant et nettoyant, mais aussi le parfum calme le corps et fortifie les nerfs et les tissus oculaires. Pour finir le massage de la tête, ainsi que celui de tout le corps,

frottez doucement le crâne et tirez sur la mèche de cheveux recouvrant la fontanelle.

Pour signaler la fin du massage, frappez vos mains l'une contre l'autre. Recouvrez le corps du patient avec une grande serviette ou un drap, et demandez-lui de respirer profondément et de se détendre.

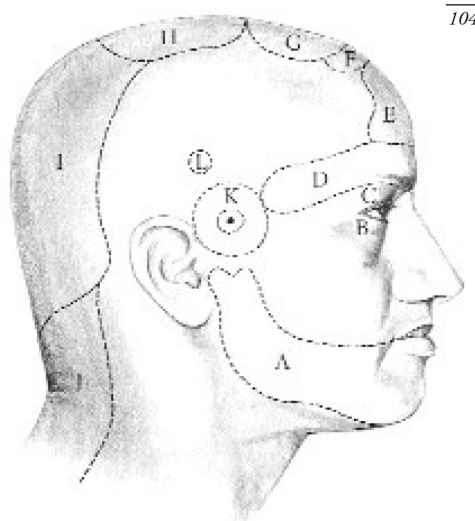
Chapitre Six

Massage Thérapeutique

Dans ce chapitre, nous parlerons des maladies qui peuvent être guéries par le massage ayurvédique, ou que l'on peut combattre par ce moyen. Le massage ne représente certes pas une cure thérapeutique complète, mais il aide l'organisme à recevoir des éléments nutritifs de l'intérieur du corps et à éliminer les toxines. Il renforce le système immunitaire et aide le corps à aller vers une guérison rapide. Certaines affections liées aux muscles, aux ligaments, et au système nerveux, peuvent être totalement supprimées grâce à un bon massage avec des huiles médicinales préparées à partir d'herbes et de plantes médicinales. En tout cas, pour supprimer la maladie, le massage doit être combiné avec une bonne nourriture et des médicaments. Pour les maladies causées par une perturbation de vata, le massage est le seul remède ; quant aux maladies causées par la perturbation de pitta et kapha, le massage vient compléter les autres méthodes curatives.

Le massage est un remède idéal pour la douleur. La figure 104 montre les différentes parties de la tête dans leur relation avec les autres parties du corps et/ou les symptômes des maladies. La douleur constante à une

partie de la tête indique un désordre dans la partie du corps qui correspond à cette région de la tête. Le masseur doit étudier ce diagramme et l'utiliser pour envoyer ses clients chez un médecin spécialiste de la partie du corps que la douleur locale indique. Le praticien peut fournir un massage qui soit un complément de la thérapeutique du médecin. Un masseur connaissant l'ayurveda peut prescrire le médicament ayurvédique approprié, et faire usage du massage, des remèdes phytothérapiques, de poudres de pierres précieuses, et conseiller un régime alimentaire approprié, pour que son client soit guéri.



104

- A. La douleur ici indique tension et infection des gencives et des dents
- B. La douleur dans les globes oculaires indique une hyperacidité
- C. La douleur dans les paupières indique une gastrite
- D. La douleur ici indique une inflammation de l'estomac
- E. La douleur ici indique des ulcères
- F. La douleur ici indique des troubles intestinaux
- G. La douleur ici indique des troubles de la trompe de Fallope
- H. La douleur ici indique des troubles rénaux
- I. La douleur ici indique des troubles du système urinaire
- J. La douleur ici indique une névralgie
- K. La douleur ici indique la formation de cataracte
- L. La douleur à la tempe indique des troubles du cerveau et des nerfs vertébraux.

Si le masseur applique les principes de la thérapie chromatique et met l'huile de massage dans des bouteilles colorées de façon appropriée, qu'il expose au soleil et à la lune pendant quarante jours et quarante nuits, le massage peut avoir des effets miraculeux. Après que quarante jours se sont écoulés, gardez les bouteilles colorées dans un endroit froid et sec.

Quand vous êtes prêt à faire le massage, prélevez seulement l'huile dont vous avez besoin. Etant donné que l'huile est froide, mettez la quantité dont vous faites usage dans une tasse que vous laissez dans de l'eau chaude pendant quelques minutes.

L'huile d'amandes est une base spécialement bonne pour la fabrication d'huiles pour la thérapie chromatique. Tout un éventail de couleurs de verre de bouteille, comme le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu clair et soutenu, et le violet, est utilisé pour emmagasiner les huiles utilisées pour diverses affections. A l'huile d'amandes, vous pouvez ajouter d'autres huiles, selon vos besoins.

AFFECTIONS ET METHODES THERAPEUTIQUES

Faiblesse générale

Les invalides, les gens âgés, et les enfants qui ne se développent pas peuvent être aidés par le mélange thérapeutique suivant. Mélangez à égalité de l'huile de graines de sésame noir pressées à froid, ou de graines de moutarde jaune, avec de l'huile d'olive, ou d'amandes, ou de poisson, comme du foie de morue¹. Gardez le mélange dans une bouteille de verre orange pendant quarante jours, puis mettez-la dans un endroit sec et froid. Quand cette huile est mise dans une bouteille orange, elle est spécialement bénéfique pour les patients de sexe masculin ; pour les patientes, une bouteille de verre jaune est préférable, à moins qu'elles n'aient tendance à être dépressives et pessimistes. Le jaune peut accentuer la dépression de ceux qui y sont enclins.

Foulures et luxations

Selon la *Sushruta Samhitâ*, les symptômes de la luxation sont une incapacité à étendre, plier, ou faire tourner un membre, ainsi qu'une douleur extrême et une intolérance au contact. Quiconque a une luxation doit se faire remettre l'os en place avant de recevoir quelque sorte de massage que ce soit. Une articulation disjointe ne doit pas être secouée,

mais doit rester au repos. Des lotions froides, des badigeons, et des plâtres² médicaux peuvent être appliqués sur l'articulation avant qu'elle ne soit remise. Elle peut aussi être recouverte d'un tissu de lin trempé dans l'huile, le ghee, ou le beurre clarifié. Après qu'un os a été remis en place par quelqu'un qui exerce cet art, l'articulation peut être massée avec l'un des mélanges thérapeutiques suivants.

HUILE DE MOUTARDE ET IODEX

- 1/2 tasse d'huile de moutarde
- 1/2 cuillerée à café d'iodex.

Ajoutez l'iodex, une formule allopathique faite de teinture d'iode, à l'huile de moutarde. Mélangez bien, secouez, et appliquez sur la région affectée.

MELANGE A BASE D'HUILE DE MOUTARDE

- 2 cuillerées à soupe d'huile de moutarde
- 1 cuillerée à café de tuméric en poudre
- 1/2 cuillerée à café d'iodex
- 10 gouttes d'huile de menthe
- 30 gouttes d'huile d'amandes.

Mélangez les ingrédients, secouez, et appliquez sur la région affectée.

Pour chaque combinaison, frottez doucement environ 30 minutes puis appliquez une bouteille d'eau chaude pendant encore 45 minutes. L'application d'une bande de tissu enduite d'argile peut aussi être bénéfique. Les deux combinaisons doivent être mises dans des bouteilles en verre vert.

Arthrite

Selon l'ayurveda, l'arthrite est causée par un vata (ou vayu) perturbé ou excessif. Les maladies vayu ont leur origine dans le gros intestin et sont liées à du fer non absorbé dans les intestins. Pour remédier à cet état,

l'ayurveda prescrit des lavements (basti) avec de l'huile, consistant en 1/2 tasse d'huile de sésame chaude, ou une décoction, dans laquelle les herbes sont trempées ou bouillies dans de l'huile de sésame ou un autre liquide³. 1 ou 2 quarts d'eau chaude par jour peut aussi aider à combattre la douleur arthritique, qui est causée par une mauvaise circulation dans les articulations à cause d'une perturbation de vayu. Les maladies vata attaquent le plus souvent un organisme vieilli, parce que la vieillesse est l'âge de vata. Une tisane de luzerne (alfafa), de fenugrec, ou de racine de ricin prise avant le coucher peut aussi aider. Absorber un petit caïeu d'ail épluché, suivi par une boule de beeswax, de la taille d'un pois chiche, pendant quarante jours, s'est révélé aussi efficace contre l'arthrite. Le tuméric, ingéré, ou faisant partie d'une huile de massage, est aussi très utile. Les graines de fenugrec sont bénéfiques et peuvent être bouillies dans l'huile de moutarde ou de sésame, ou simplement mélangées à l'huile avant le massage. Les pousses de luzerne et de fenugrec doivent être mangées en salade par les arthritiques.

Avant de faire un massage à un arthritique, le masseur doit faire une fomentation – un traitement avec une substance chaude et humide. On trempe un linge dans de l'eau chaude, et on l'applique sur la région affectée pendant trois minutes. Puis on applique un linge trempé dans de l'eau froide pendant 1 minute. Recommencez la fomentation à l'eau chaude, puis massez la région avec le mélange thérapeutique suivant.

Mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 2 cuillerées à soupe d'huile de moutarde⁴, 1 cuillerée à soupe d'huile de graines de fenugrec⁵, 1/4 de cuillerée à café de poudre de tuméric, et 10 gouttes d'huile de gaulthérie, et autant d'huile d'eucalyptus, et d'huile de menthe. Secouez bien le mélange, et mettez-le dans une bouteille de verre jaune. Si l'on n'a pas le temps d'exposer l'huile au soleil pendant 40 jours, on peut ajouter au mélange 1 1/2 cuiller à thé d'huile d'amandes ou de sésame qui a déjà été exposée au soleil.

Rhumatismes

Les rhumatismes créent des douleurs osseuses, articulaires, musculaires, tendineuses, ou nerveuses. Cependant, c'est dans les articulations que la douleur est le plus souvent ressentie, parce que ce sont des endroits importants pour le mouvement. Etant donné que les

articulations sont des endroits où les vaisseaux sanguins doivent décrire des sinuosités, elles sont très susceptibles d'être bouchées par les déchets qui s'y entassent. Une mauvaise nourriture crée des toxines qui, après la digestion, sont transmises au sang ; ces toxines à leur tour deviennent acides et impures. Quand la digestion devient mauvaise, et que l'indigestion et la constipation s'installent, *vayu* (les gaz corporels) devient perturbé. Dans les rhumatismes, *vayu* est bloqué par un revêtement semblable à du mucus appelé *ama*, qui est produit par les intestins. Dans l'ayurveda, cet *ama* toxique est appelé *aamvish*. Le *vayu* bloqué entre dans le système circulatoire, causant des problèmes avec les muscles, les articulations et les nerfs. Comme l'arthrite, le rhumatisme est surtout un trouble *vata*, et des lavements médicaux sont pour cela un traitement de choix. Ce procédé règle la constipation et l'hyperacidité. Les lavements à l'huile doivent être évités par ceux qui souffrent d'indigestion chronique, d'hypoacidité, de toux chronique, d'essoufflement, de diarrhées, de diabète ou d'anémie. On ne doit pas non plus en administrer aux personnes âgées ou aux enfants de moins de sept ans. Pour les rhumatisants qui appartiennent à ces catégories, des lavements faits avec des décoctions, dans lesquelles les herbes sont soit bouillies soit trempées dans l'eau, peuvent être administrés, à condition que le patient n'ait pas de fièvre, de rhume, de paralysie, de douleur cardiaque, ou de grave douleur abdominale (les gens souffrant de diarrhée ne doivent recevoir aucune sorte de lavement).

Plusieurs autres remèdes se sont révélés bénéfiques pour les rhumatisants. De la tisane d'alfalfa (luzerne) peut être prise au moment du coucher. L'huile de ricin, qui est antirhumatique et analgésique, agit comme laxatif et peut être prise avec une tasse de tisane de gingembre⁶. L'ail est aussi antirhumatique et son huile peut être utilisée dans le massage pour combattre les douleurs articulaires. La douleur rhumatismale est causée par les toxines déposées près des articulations ; tant que ces dépôts ne sont pas éliminés, la santé ne peut être recouvrée. Il est important d'arriver à un équilibre dans la chimie du corps. On peut le faire de multiples façons, comme par exemple en transpirant, ou par un massage purificateur, ou un massage dur, ou un lavement. La transpiration peut être provoquée par la fomentation, et c'est un moyen efficace de purifier le corps de ses toxines. Les bains de vapeur ou saunas sont aussi des moyens puissants d'éliminer les toxines. Ces méthodes

d'élimination doivent idéalement suivre le massage. On peut utiliser une huile comestible, mais nous suggérons les huiles suivantes.

- ✚ Huile d'olive (de préférence avec des caïeux d'ail qui ont été carbonisés).
- ✚ Huile de moutarde (de préférence avec des caïeux d'ail qui ont été carbonisés).
- ✚ Huile de graines de sésame noir pressée à froid (1/2 tasse) avec des graines de fenugrec (1 cuillerée à café).
- ✚ Toute huile dans laquelle des graines de fenugrec ont été carbonisées.
- ✚ Huile babuna (camomille) (peut être mélangée avec l'huile de ricin).
- ✚ Huile mahanarayana (peut être mélangée avec l'huile de ricin).
- ✚ Un mélange d'huiles babuna et mahanarayana.
- ✚ Toute huile d'une bouteille bleue, jaune, ou verte.

Après le massage, il est bon d'appliquer une pâte faite de graines de fenugrec broyées sur une bande de tissu et de nouer le tissu autour de l'articulation lésée.

Neurasthénie

Fréquente chez les gens de tempérament vata, cette maladie est mentale et est causée par une faiblesse du cerveau et du système nerveux. Les patients se plaignent souvent de douleurs dorsales, et d'autres douleurs, spécialement autour de la taille. Parfois, ils font l'expérience d'une sensation de brûlure dans la région de la tête, et leurs yeux ou leurs oreilles rougissent. En conséquence de l'affaiblissement des capillaires sanguins, leur mental est influençable, et ils perdent le pouvoir de prendre des décisions. Leur mental devient agité, et ils perdent confiance en eux-mêmes, ainsi qu'en les autres. Les gens souffrant de neurasthénie ont des pensées négatives au sujet d'eux-mêmes et des autres, et parfois ils souffrent de paranoïa et de sentiment de persécution. Le souci constant, l'anxiété, et l'agitation causent, et nourrissent, cet état. Sous certaines conditions, les patients peuvent devenir psychotiques et même suicidaires. L'amour et la sollicitude peuvent les soulager de la tension constante à laquelle ils sont soumis. Trop de pratiques sexuelles, l'entretien d'imaginaires futiles, et l'utilisation de drogues

hallucinogènes, ou d'autres drogues qui affaiblissent le système nerveux, peuvent aussi causer cette maladie.

Outre une psychothérapie régulière, le massage est une nécessité pour ces patients. Ils ont besoin de se détendre et de fortifier leurs systèmes nerveux, digestif et circulatoire. Le massage peut les aider à jouir d'un sommeil profond et ainsi à réduire leur agitation. A cause du souci et de la tension constants, leur digestion et leur assimilation sont affaiblies. Un bon régime alimentaire peut être bénéfique.

Les aliments qui peuvent les aider à fortifier leurs systèmes sont le lait, le yaourt, les salades, les fruits, les légumes et le pain complet. Les légumes verts, comme les épinards, les feuilles et pousses de fenugrec, le coriandre, la menthe et les feuilles d'amaranthe sont bénéfiques ; les poireaux, carottes, choux et navets sont également bons. La chlorophylle des légumes verts aide le métabolisme de ceux qui souffrent de neurasthénie, et les raisins secs de culture naturelle – à cause de leur qualité laxative et leur haute teneur en glucose – peuvent les aider à nettoyer leurs systèmes. Les légumes pulpeux, comme les cucurbitacées, leur feront aussi du bien.

Le massage qui comporte friction vigoureuse, pincement, pression et tapotement, les aidera. L'huile de massage idéale pour cet état est une combinaison égale d'huile de graines de potiron et d'huile de santal. L'application de pâte de santal (voir note au bas de la [p. 111](#) pour la recette) au front, aux tempes, et sur les lobes des oreilles, ou à la tête entière, y compris le haut du crâne, les côtés, et l'arrière, aide à guérir cette affection. Après le massage, le patient peut prendre un bain de soleil avec des feuilles et des ramilles lui couvrant la tête. Les brindilles et les feuilles permettent au corps d'absorber la lumière du soleil et la chaleur sans que son champ électromagnétique soit perturbé.

Après le massage, le patient neurasthénique doit prendre un bain. En hiver, l'eau doit être tiède ; en été le bain doit être froid ou légèrement au-dessous de la température de la pièce. L'eau froide fortifie les nerfs. Le bain dans une rivière quand l'eau n'est pas trop froide aidera aussi. Le massage du dos et de la colonne vertébrale peut être fait, en utilisant alternativement de l'huile chaude et de l'huile froide. A la fin du massage, on peut appliquer une bouteille d'eau chaude sur la région de la taille pendant cinq ou dix minutes. Ce traitement peut être suivi d'une

bonne friction avec une serviette froide. L'alternance de la chaleur et du froid fortifie le système nerveux et accélère la production d'hormones de croissance. Des promenades matinales régulières avant le lever du soleil sont efficaces pour équilibrer la chimie du corps, et aussi procurer du repos. En outre, des feuilles d'or prises avec du miel peuvent être ingérées comme tonique nerveux efficace⁷.

Hypertension

Vie oisive ; poids excessif ; paresse ; inertie ; absorption de trop de graisse, huile, beurre, et ghee ; tabac ; alcool – telles sont les causes principales de l'hypertension. L'excès de cholestérol, la consommation d'épices et de pickles, d'aliments riches – y compris trop de fruits secs comme les amandes et les noix de cajou, quand votre organisme a un feu digestif insuffisant pour les absorber – provoque des blocages dans le système circulatoire. Cela force le cœur à travailler plus pour pomper le sang à travers les vaisseaux contractés. Il faut un changement de mode de vie si l'on veut obtenir une guérison complète. Manger seulement ce que l'on peut digérer facilement et accomplir des tâches physiques, qui accroissent le feu digestif, améliorent la circulation, et fortifient les nerfs, sont de bonnes habitudes à prendre. Les niveaux de cholestérol doivent être baissés en prenant comme seul régime alimentaire du zucchini et de la soupe de gingembre (1 cuillerée à café de gingembre fraîchement râpé) pendant deux semaines, suivi d'un régime à base de fruits frais – papayes, melons, ou carottes. Il ne faut pas prendre moins de trois litres de jus chaque jour. Chaque soir, pendant la cure de jus de fruits, on doit prendre un verre de lait chaud avec une pincée de safran et quelques dattes pour adoucir, si on le désire.

Le massage, en conjonction avec des changements de mode de vie, est le remède le plus efficace pour l'hyper (et hypo) tension, et on doit y recourir régulièrement. De l'huile d'amandes ou de graines de sésame noir prise dans une bouteille jaune doit être mélangée avec une égale quantité d'huile de moutarde ou d'olive pour ce traitement. Une demi-cuillerée à thé d'huile essentielle de rose peut être ajoutée pour le parfum, et pour rendre l'huile apaisante pour le cœur. Le massage avec de l'huile de santal mélangée avec de l'huile de sésame noir prise d'une bouteille jaune, est aussi très efficace pour les patients hypertendus.

Les gens souffrant d'hyper (ou d'hypo) tension ne doivent jamais se faire masser la tête. Quand il administre un massage intégral, le masseur doit commencer par les pieds pour aider à connecter le patient avec le corps physique, puis continuer le massage à partir de la taille, et masser le torse. Un massage des pieds avant le coucher est très bénéfique pour les gens hypertendus. Une pression douce, légère, doit être exercée un long moment, dans un environnement chaud et confortable. Pour une efficacité accrue, on peut ajouter à 1/4 de tasse du mélange d'huiles utilisé pour le massage, le jus d'un demi-citron qui a été mis dans une bouteille jaune exposée au soleil pendant une heure.

Le patient peut aussi boire du jus de citron et de l'eau qui a été mise dans des bouteilles jaunes. Il ne faut pas prendre à la fois plus d'une demi-tasse. Pour faire six doses, mélangez le jus de 1 1/2 citron avec trois tasses d'eau et prenez-en 1/2 tasse toutes les deux heures.

En Inde, le collier de *rudraksha* est réputé pour guérir l'hypertension. Ce sont des baies d'*Elaeocapus ganitrus* que l'on porte en collier. Si l'on ne peut se procurer un collier complet, on peut enfiler quelques grains de rudraksha sur un fil rouge, que l'on met autour de son cou. Une promenade matinale, ainsi qu'un massage des pieds avant de se coucher, doivent faire partie des habitudes quotidiennes du patient.

Hypotension

Cette affection est causée par une insuffisance d'éléments nutritifs dans le corps, due à une mauvaise circulation du sang. On doit manger des aliments qui aident à la production de sang, et l'on doit adopter des méthodes qui enlèvent les toxines du sang. Le massage est une méthode efficace de purification et de stimulation du système circulatoire. Il fortifie aussi le système digestif et aide le corps, tout comme le fait l'exercice.

Pour les patients souffrant d'hypotension, il faut appliquer une pression forte, mais supportable. Il faut éviter les aliments lactés, ou ne pas en prendre moins de 3 ou 4 heures après avoir mangé du poisson, des œufs, et d'autres aliments non végétariens. Il faut consommer plus de salades, de fruits, et de jus de fruits. Il est très bon de faire une cure de jus frais, comme le jus de papaye, de carotte, de mangue, ou de melon « miel », pendant une semaine.

Le massage avec 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame ou d'amandes, gardée dans une bouteille jaune, combinée avec 1/4 tasse d'huile de moutarde est très bénéfique. On peut ajouter à cela un peu de jus de citron qui a été exposé au soleil pendant une heure dans une bouteille jaune. L'huile de santal ou de rose peut donner un agréable parfum et aussi calmer le cœur. Des exercices respiratoires, des promenades matinales, et la communion avec la nature peuvent être d'un grand secours. Pour ceux qui peuvent tolérer le lait, un verre de lait chaud avec 10 à 12 fils de safran et 1 cuillerée à café d'huile d'amande au moment du coucher, sera bénéfique. On doit manger plusieurs fois par jour des raisins secs issus de culture naturelle, et des raisins munnaquka, faits à partir de gros raisins séchés.

Les patients qui ont de l'hypotension doivent se masser les pieds chaque soir avant de se coucher, avec de la crème beeswax (ch. [p. 166](#)). Le massage intégral diminue la sensation de chute éprouvée dans le cœur, et la dépression, qui souvent est un des principaux effets de l'hypotension. L'utilisation de grains de rudraksha est aussi bénéfique.

Sciatique

La sciatique est assez commune aux gens de tempérament vata, chez qui le nerf sciatique, qui va de la région lombaire au cou-de-pied et aux orteils, est bourré ou pressuré par un vata déchaîné. Cette affection empêche parfois les extrémités de se mouvoir. On éprouve de la douleur dans les fesses, l'arrière de la jambe et la cheville, et parfois dans la région de la taille. Une friction prolongée sur le point sciatique proche de la cheville (le gulpha marma) avec de petits mouvements circulaires, peut apporter un soulagement. L'application d'une bouteille d'eau chaude au point douloureux à la jointure de la hanche, la taille, la cuisse, ou la cheville, est également bénéfique. La friction prolongée de l'endroit douloureux produit de la chaleur, mais pas assez. Un massage au soleil, ou un bain de soleil après le massage, aide beaucoup.

Le masseur doit faire usage des techniques de friction, pétrissage, et pression profonde sur les endroits douloureux. Ajoutez 1/4 de cuillerée à café de noix de muscade finement râpée et carbonisée à 1/4 de tasse d'huile de massage bonifiée au soleil dans une bouteille jaune. Filtrez et appliquez ce mélange sur les endroits douloureux. Egalement, on peut

appliquer sur la zone affectée une pâte de graines de fenugrec réduites en poudre et d'eau mise sur une bande de tissu. Pour le massage de tout le corps, le praticien doit utiliser un mélange de 1/4 de tasse d'huile de sésame venant d'une bouteille jaune, avec 2 cuillerées à soupe d'huile mahanarayana ou 1 cuillerée à soupe d'huile d'arnica. On peut ajouter à cela 1 cuillerée à soupe d'huile de moutarde dans laquelle des graines de fenugrec ont été carbonisées. Il est également bénéfique de manger des pousses de fenugrec, de l'huile d'olive et de l'ail dans des salades.

Paralysie

Souvent un effet secondaire d'une perturbation de vata, cette affection soit touche, à la suite, les jambes, les bras, et la tête, soit s'étend à tout le corps et perturbe tous les dhatus. Le massage est la seule technique qui puisse ramener à la vie une région engourdie ou inerte. L'application d'huile d'amandes tirée d'une bouteille jaune est bénéfique en cas de paralysie. Le jus d'orange et le lait (pris à au moins une heure d'écart) sont bons pour cette affection.

Plusieurs massages quotidiens sur une longue période de temps sont nécessaires pour apporter un soulagement. Chaque jour, le masseur doit utiliser un mélange d'huiles différent, comme le montre la liste ci-dessous. Notez que l'huile principale – la première huile mentionnée pour chaque journée – doit avoir déjà été améliorée dans une bouteille jaune.

- 1^{er} jour : Une cuillerée à soupe d'huile d'amandes mélangée à 1/4 de tasse d'huile de moutarde.
- 2^e jour : 1/4 de tasse d'huile d'amandes mélangée à 1 cuiller à soupe d'huile de poisson.
- 3^e jour : 1/8 de tasse d'huile d'amandes mélangée à 1/8 de tasse d'huile d'olive.
- 4^e jour : 1/8 de tasse d'huile d'amandes mélangée à 1/8 de tasse d'huile mahanarayana.
- 5^e jour : 1/8 de tasse d'huile d'amandes mélangée à 1 cuillerée à soupe

d'huile de graisse d'oiseau aquatique.

6^e jour : Recommencer le cycle.

Le masseur doit être capable d'observer quel est le mélange qui procure le plus de soulagement, et ainsi utiliser le plus ce mélange. Alternier massage chaud et massage froid⁸ améliore la circulation. Un bon régime végétarien et des bains de soleil aident à une rapide guérison. On doit aussi faire usage de poudres de pierres précieuses qui nourrissent les dhatus⁹. Si le patient est faible ou âgé, on peut utiliser de l'huile d'amandes mise dans une bouteille rouge, à l'huile de massage de base, ou aux salades.

Polio

Fondamentalement une maladie contractée par les enfants, la polio est causée par une mauvaise circulation qui a pu être causée à son tour par des affections comme une infection virale. Vayu perturbé cause une atrophie des muscles et des os. Le massage avec des huiles médicinales, de préférence exécuté quatre fois par jour, au soleil ou sous une lumière orange, peut aider à guérir la polio. Après le massage, le patient doit s'asseoir dans un bain d'eau chaude pendant trois minutes, puis appliquer alternativement des compresses d'eau chaude et d'eau froide pendant une minute chacune, sur une durée totale de vingt minutes. La région affectée doit être massée avec un mélange de quantités égales d'huile de poisson et d'huile d'amandes ou de sésame prise dans une bouteille jaune, orange, ou rouge. Un mélange d'huile mahanarayana et d'huile de graines de sésame noir, mis dans une bouteille jaune, orange, ou rouge, peut aussi être appliqué sur cette zone. Le reste du corps doit être massé avec de l'huile de massage ordinaire, comme de l'huile d'amandes, de sésame, de moutarde, ou d'olive.

La patience est un ingrédient essentiel, de la part du malade comme du praticien, car des mois de massage peuvent être nécessaires avant qu'une amélioration n'apparaisse. Le massage fait quatre fois par jour et l'utilisation d'ail et de graines de fenugrec dans la nourriture peut aider, mais jusqu'à un certain point seulement. Le rétablissement complet est un miracle, qui n'arrive pas pour chaque patient.

Insomnie

Selon la *Sushumna Samhitâ*, l'insomnie est causée par un vata ou un pitta perturbé. L'insomnie peut aussi être la conséquence d'un état mental troublé, d'une perte de fluide vitale, ou d'une blessure. On doit prendre des mesures pour nourrir le sommeil, comme le massage des pieds avant le coucher, l'onction du corps¹⁰, et le massage de la tête avec de l'huile de graines de potiron, de l'huile kahu, et un mélange égal des deux. Masser le corps doucement, utiliser des pâtes purifiantes, du shampooing, et suivre un régime de gâteaux, lait et raisins, sont des aides précieuses qui permettent au patient de recouvrer rapidement le sommeil – avoir aussi un lit doux et agréable. Cet état, si on le laisse durer longtemps, peut causer une dépression nerveuse. Les rythmes corporels sont perturbés si on agit contre les lois de la nature. Se coucher tard et se lever tard ; faire un travail sans intérêt ; suivre des habitudes irrégulières ; l'anxiété, le stress, les tensions – telles sont les causes principales de l'insomnie.

Le plus souvent, les gens qui travaillent moins avec leur corps qu'avec leur mental souffrent d'insomnie. La fatigue mentale cause des perturbations du système nerveux, empêchant la relaxation ou le sommeil. Le tabac, les repas pris tard dans la soirée, la littérature excitante, le confinement dans un appartement, peuvent causer de l'insomnie, comme les palpitations cardiaques, et les sensations de culpabilité ou l'excitation.

Le vrombissement du tambura (un instrument à cordes indien), ou tout autre vrombissement, pourvu qu'il ne soit pas électronique, amène une guérison complète sans que l'on ait besoin de recourir à aucun médicament. D'ordinaire, cette musique est très efficace si elle est jouée tandis que le patient reçoit un massage relaxant, soit du corps entier, soit des pieds, soit de la tête.

Charaka, l'auteur de la *Charaka Samhitâ*, parle ainsi du sommeil :

Quand le soi actif de la personne
fatiguée de corps et d'esprit
Perd le contact avec les affaires du monde,
le sommeil lui vient.

Tout plaisir et toute peine, santé et maladie,
vitalité et faiblesse, croissance et déclin,
sagesse et ignorance, même vie et mort,
Nous viennent par le sommeil.

Quand nous sortons d'une nuit de sommeil, sentant que la maladie s'est insinuée en nous au cours de la nuit, c'est que notre sommeil a été produit par :

- Tamas (intertie, lourdeur)
- Accroissement du mucus dans le corps
- Tension physique et mentale
- Maladie.

Selon la *Sushruta Samhitâ*, le sommeil est une énergie intangible de la déité omniprésente, qui a une influence sur tous les êtres créés. Le genre de sommeil qui s'instaure quand les nerfs sensoriels (nerfs qui convoient les sensations) du corps sont bondés de *sleshma* (mucus), qui abonde dans le principe tamas, est appelé sommeil tamasique. C'est le sommeil qui produit l'inconscience au moment de la dissolution de la mort. Un homme au tempérament tamasique dort le jour comme la nuit ; un homme de tempérament rajasique dort soit le jour soit la nuit ; les paupières d'un homme de tempérament sattvique ne sont pas visitées par le sommeil avant minuit. Les gens qui ont un kapha faible, ou un vayu en excès, ou ceux qui souffrent de troubles physiques ou mentaux, dorment peu, voire pas du tout. Leur sommeil est de type vaikarika ou délirant. Ces personnes ne dorment que lorsqu'elles sont épuisées, ce qui est le seul moment où elles peuvent cesser de penser à leurs affaires.

Le sommeil pendant la journée est déconseillé en toute saison, selon l'ayurveda, sauf en été, pour les bébés et les anciens, ceux qui ont abusé de la sexualité, et les alcooliques. Les hommes souffrant de perte de graisse, de mucus ou de sang, ou d'indigestion, font aussi exception ; cependant, ils doivent seulement dormir un *muhurta* (48 minutes). Egalement, ceux qui sont restés éveillés aux heures tardives peuvent dormir la moitié du temps de leur veille. Le sommeil diurne perturbe les trois doshas du corps et ouvre la porte à des affections comme la toux,

l'asthme, le catarrhe, la lourdeur, la douleur ou la lassitude dans les membres, la fièvre et la perte d'appétit.

Le sommeil vient naturellement avec la nuit, à cause de la position de la Terre et l'effet de la pesanteur. Ce sommeil est divin. Il nettoie le mental de son ordure, par les rêves ; il améliore la santé, la vigueur, la vitalité et la sagesse ; et il augmente la connaissance du Soi. Dans ce sommeil naturel, le corps se réorganise. Seul ce sommeil est authentique. Les autres types de sommeil sont causés par l'accroissement de tamas, et on doit les éviter.

Les promenades matinales, le massage du dos et de la tête pendant la journée, et le massage des pieds et de la tête avant de se coucher, tout cela combat l'insomnie. Le masseur doit être quelqu'un que ses patients aiment et révèrent (l'automassage en cas d'insomnie n'est pas d'un grand secours). Une demi-heure après le massage, le patient doit prendre alternativement des bains ou des douches chauds et froids, chacun durant deux minutes. Avant le bain, le patient doit se rincer la tête avec de l'eau à la température de la pièce, et se la draper dans une serviette humide.

Bronchite

Cette affection est fréquente chez les gens de constitution kapha. L'ayurveda recommande le vomissement thérapeutique comme soin efficace, parce qu'il supprime l'excès de mucus du corps et apporte un soulagement à l'organisme. Le massage de la cage thoracique et de la région de la poitrine avec de l'huile prise dans une bouteille jaune avec de l'huile de sésame noir ou de moutarde, est utile. L'huile de sésame combinée avec 10 gouttes d'eucalyptus peut aussi apporter un soulagement.

Chapitre Sept

Massage pendant la Grossesse

*L*a grossesse est un état spécial. Pendant cette période, la femme passe par une série de changements, dans son métabolisme et dans son mental. Dans le meilleur des cas, elle aura rendu sa musculature souple avant la grossesse, par des exercices comme les asanas yogiques et le pranayama, par le massage et une nourriture étudiée. Mais si elle ne s'est pas préparée pour cet événement important, les trois premiers mois de grossesse peuvent y être consacrés. Les techniques de relaxation et de méditation doivent aussi être apprises, car elles augmenteront la sérénité, qui est nécessaire pour que l'on devienne une bonne mère. Au cours de la grossesse, une femme fait l'expérience d'une étroite connexion entre son corps et son mental. Elle doit aussi conserver l'harmonie à l'intérieur de son corps et de son mental.

Les pratiques de massage, les asanas, le pranayama, et la méditation, affectent l'organisme entier, et promeuvent la santé optimum du corps comme de l'esprit. Elles unifient les aspects physique, émotionnel, et spirituel, d'une femme enceinte, fournissant ainsi un meilleur environnement chimique pour la croissance de l'enfant. Ces pratiques

laissent aussi présager un rétablissement plus prompt après l'accouchement.

MASSAGE ABDOMINAL/VERTEBRAL AVEC ASANAS : TROIS PREMIERS MOIS

Un bon massage, accompagnés d'asanas spécifiques comme *matsyasana* (posture du poisson), *shashakasana* (posture du lapin), *hamsasana* (posture du cygne), et *ushtrasana* (posture du chameau), ainsi que d'exercices de pranayama, renforcera les muscles abdominaux. Cette combinaison de pratiques aidera la future mère à porter le bébé, et contribuera au bon développement du fœtus. Les muscles abdominaux jouent un rôle prépondérant pendant l'accouchement, car ils poussent l'enfant hors de l'utérus. Pendant les trois premiers mois, le masseur doit se concentrer sur l'abdomen et la colonne vertébrale. C'est le massage vertébral et les asanas qui augmenteront la souplesse de la colonne vertébrale pendant cette période. Une colonne vertébrale forte est essentielle, parce qu'elle aide la femme enceinte à porter le poids supplémentaire ; elle empêche aussi l'affaissement des épaules que l'on constate souvent pendant les grossesses. Le massage renforce aussi les nerfs, et un système nerveux fonctionnant bien aide le fœtus à se développer. *Paschimottanasana* (se pencher en avant) et *surya namaskar* (salutation au soleil) sont des asanas idéaux pour les trois premiers mois de grossesse. Ces postures aident à soulager de la tension supplémentaire qui pèse sur le dos et les muscles du bassin, causée par le poids du fœtus en croissance.

Le massage à l'huile de la région abdominale et vertébrale doit être pratiqué dans l'ordre suivant : d'abord le masseur doit se concentrer sur le bassin, puis sur la colonne vertébrale, et finalement sur les muscles abdominaux. La souplesse de la région pelvienne aide à avoir un accouchement facile, tandis que le massage des muscles du dos fortifie la région dorsale et aide la mère à porter le poids supplémentaire que représente l'enfant. Les postures accroupies et jambes croisées de tout

genre aident à renforcer le bassin ; elles procurent aussi une détente, donnent de la souplesse, et facilitent l'accouchement.

MASSAGE DU DOS AVEC EXERCICES DE RELAXATION : SIX DERNIERS MOIS

Après le troisième mois de grossesse, les asanas vigoureux, ou ceux qui requièrent la manipulation des muscles, sont interrompus. En Inde du Nord, les femmes ne font pas les postures yogiques après le troisième mois de grossesse, sauf quelques exercices légers, comme s'accroupir ou se courber. Les seules pratiques qui peuvent être poursuivies jusqu'au moment de l'accouchement et au-delà, sont les cinq postures mentionnées ci-dessus (matsyasana, shashakasana, hamsasana, ushtasana, paschimottanasana), surya namaskar, des massages, des pranayamas, et des techniques de relaxation, et la méditation.

Selon la *Sushutra Samhitâ*, une femme (enceinte) doit éviter : toutes sortes de travail physique, le jeûne, le sommeil diurne, la veille, l'abandon au chagrin et à la frayeur, le voyage en voiture à chevaux, les relations sexuelles, et la rétention volontaire de besoins naturels.

Tout ce qui peut influencer négativement sur la position du bébé dans l'utérus doit être soigneusement évité. Le massage du dos – c'est-à-dire, le massage de la région pelvienne, de la colonne vertébrale, et des muscles dorsaux – doit être souvent exécuté à cette période. Ce massage doit être complété par des exercices de respiration profonde simples (pranayama), ou d'autres pratiques de relaxation.

Il y a beaucoup de variétés de pranayama, qui sont prescrites aux pratiquantes qui ne sont pas enceintes. Les femmes enceintes doivent exécuter un type de pranayama appelé *bhastrika* (respiration en soufflets) ou une pratique plus facile appelée *surya bhadan*. Surya bhadan commence par une inspiration par la narine droite, durant le temps de compter jusqu'à deux, se poursuit par une rétention du souffle durant le temps de compter jusqu'à huit, et s'achève par une expiration de la même

longueur que l'inspiration. Les femmes enceintes doivent prendre garde à ne pas retenir leur souffle au-delà du moment où elles éprouvent encore du bien-être. La pratique doit être relaxante et douce.

La respiration profonde aide à éliminer les toxines et les déchets du corps. Elle sert aussi à fournir plus d'oxygène et d'éléments nutritifs pour la mère et pour l'enfant. Sur un autre niveau, la respiration profonde aide à la concentration du mental, purifie et calme le système nerveux, et améliore l'environnement chimique à l'intérieur du corps de la femme enceinte. Etant donné que le pranayama relaxe le corps et le mental, il peut aider à diminuer les douleurs du travail, qui subjuguent le mental au moment de l'accouchement. Outre qu'elle aide la mère en travail à supporter la douleur, la respiration profonde contribue à pousser l'enfant hors de l'utérus. A cause de sa nature rythmique, le pranayama établit un rythme dans le système qui contribue à harmoniser les forces corporelles. La combinaison d'une colonne vertébrale saine – rendue forte par le massage – et de la respiration rythmique, fait s'évanouir la peur que produit la tension, et qui bloque le processus naturel de travail. La douleur est un dispositif créé par la nature pour aider à la naissance, et elle ne peut être complètement éliminée ; mais le massage et le pranayama permettent à la femme enceinte de supporter la douleur et de conserver un état d'équilibre émotionnel.

Après les trois premiers mois de grossesse, le massage de la femme enceinte doit comprendre des exercices de relaxation. Beaucoup de femmes éprouvent des émotions plus intenses pendant la grossesse, surtout après le troisième mois ; elles deviennent aussi sujettes à de soudaines dépressions. La relaxation aide à diminuer ce stress émotionnel. Après avoir achevé chaque partie du massage dorsal – la région pelvienne, la colonne vertébrale, et le dos – le masseur doit accorder à la patiente un certain temps pour pratiquer des exercices de respiration profonde (cf. ci-dessus), ou l'un des exercices de relaxation suivants : *yoga nidra* (sommeil yogique), *shavasana* (posture du cadavre), le comptage du souffle, ou la répétition du mantra.

Yoga nidra est une pratique qui conduit à un état de relaxation profonde. Pour réaliser cet état, une attention au corps induit la relaxation du mental. Cela se réalise par autosuggestion : le mental est engagé dans l'observation du corps alors qu'il se relaxe progressivement, des orteils

au sommet du crâne. Pour pratiquer la posture du cadavre, ou shavasana, la patiente s'allonge simplement sur le dos, bras et jambes légèrement écartés du corps, et respire lentement, utilisant la respiration abdominale complète (voir [p. 71](#)). Une autre technique de relaxation consiste simplement à compter ses respirations. Idéalement, cela doit donner 1:4:2. Par exemple, inspirez le temps de compter jusqu'à deux ; retenez votre souffle le temps de compter jusqu'à huit ; expirez le temps de compter jusqu'à quatre. Combiner la répétition du mantra avec la respiration, peut être très utile pour conduire à la relaxation profonde. Même une simple attention à la respiration profonde aidera à calmer le mental et le système nerveux et à prévenir une crise émotionnelle.

L'alternance des trois phases du massage du dos avec les méthodes de relaxation que nous venons de décrire, est très bénéfique. Cela aidera au développement correct du fœtus. Cette combinaison dynamique procure de la vitalité à la future mère, la rendant capable de fournir de la force pranique et de l'oxygène au fœtus en développement de façon plus efficace. Cela accroît aussi la paix et l'harmonie, tant chez la mère que chez le bébé.

ETAPES DE LA GROSSESSE

Premier et deuxième mois

Selon la *Sushutra Samhitâ*, pendant le premier mois de grossesse, n'est formée dans l'utérus qu'une substance gélatineuse. Cette information, ainsi que beaucoup d'informations fournies par la *Sushutra*, est corroborée par la science médicale. La *Sushutra* affirme qu'approximativement six ou sept jours après la conception, le nouvel organisme s'enchâsse dans l'utérus. Vers la septième semaine, l'embryon prend une forme. Au second mois, l'embryon prend une forme ramassée, s'il s'agit d'un enfant mâle, allongée, si c'est un enfant femelle. Selon la science médicale, les membres apparaissent comme de minuscules bourgeons sur l'embryon qui a moins d'un mois, et le cœur commence à battre quelques jours avant la fin du premier mois.

En somme, c'est au cours de la septième semaine – la fin du deuxième mois de grossesse – que l'embryon humain prend une forme reconnaissable. Vers cette époque, le cerveau a été déjà formé, avec la capacité de coordonner les autres organes du corps par impulsion électrique. La croissance au cours de cette période est rapide mais irrégulière. Le squelette commence à se développer après le quarante-sixième ou le quarante-huitième jour, ce qui signifie que le corps de la femme enceinte a besoin de plus de calcium et autres minéraux.

Au cours de cette période, un massage approprié du dos et de la région abdominale est nécessaire, et la future mère doit se détendre et n'accomplir que des travaux ménagers légers. Elle doit aussi pratiquer la respiration profonde et la méditation chaque fois que c'est possible.

Le masseur doit passer plus de temps à masser le dos, ainsi que les cuisses, les mollets, les chevilles, et les pieds. L'utilisation d'huile doit être diminuée, étant donné qu'il faut frotter plus pour qu'elle soit absorbée dans le corps, ce qui peut provoquer des tensions chez la femme enceinte, et déranger son rythme respiratoire normal. Au lieu d'appliquer directement l'huile sur le corps, le praticien doit se lubrifier les mains avec juste assez d'huile pour faciliter la friction, la pression, et le pétrissage du corps. En Inde, l'huile de moutarde est communément utilisée avant et après l'accouchement, mais l'huile d'arachide et l'huile de noix de coco le sont aussi. Le masseur doit suivre les préférences de la mère, concernant le parfum de l'huile, ou d'autres qualités.

Troisième et quatrième mois

Durant le troisième mois, le fœtus acquiert des muscles et peut mouvoir ses membres. Le mouvement est faible, cependant, et la mère ne peut le sentir.

Au quatrième mois, selon la *Sushruta Samhitâ*, tous les membres et les organes de l'embryon deviennent plus forts, et le fœtus est pourvu de conscience, grâce à la formation du viscère du cœur. Le cœur est le siège de la conscience ; par lui, le fœtus exprime son désir de plaisirs sensuels – comme des choses gustatives et olfactives – à travers les désirs de sa mère. Ce mois est important pour le masseur, car désormais il ou elle doit obéir aux instructions de la future mère relatives au choix des huiles et du

parfum, étant donné que les préférences de l'enfant peuvent être connues grâce à celles de sa mère.

Des massages apaisants et relaxants doivent être administrés pendant cette période, aux régions de la taille, du dos, de la colonne vertébrale, et de l'abdomen. Les jambes et les épaules ont aussi besoin de friction, de pression, et de pétrissage. Vers la fin du quatrième mois, le fœtus a une longueur égale à la moitié de celle qu'il aura à la naissance.

Cinquième et sixième mois

Vers le cinquième mois, les mouvements du fœtus peuvent être clairement ressentis et détectés par la future mère. Au cours du sixième mois, l'enfant est pourvu d'un mental ; il dort, s'éveille, conscient de son existence subconsciente, et change de position. Il commence aussi à accumuler de la graisse et à acquérir des ongles. L'activité intra-utérine augmente au cours de cette période ; l'enfant mesure alors environ un pied (env. 30 cm), et pèse entre 340 g et 570 g.

Au sixième mois, la faculté cognitive est acquise. L'enfant est capable de répondre à l'environnement extérieur de la matrice. Le massage de la taille, du dos et de la colonne vertébrale, doit être exécuté doucement et plus longtemps, et le massage doit se conclure par la friction et la pression des épaules et des mollets. La région abdominale ne doit pas être massée après le quatrième mois ; elle doit seulement être frottée doucement.

Septième, huitième, et neuvième mois

Pendant le septième mois, tous les membres sont développés. Les trois derniers mois sont la période d'achèvement de l'aspect physique du développement dans l'utérus – l'enfant pousse, gagne du poids, et acquiert un contrôle musculaire. Le but du massage et des exercices de respiration au cours de cette période, est de supprimer la tension et le stress, de fortifier la colonne vertébrale, et d'éliminer les toxines.

Le massage améliore la circulation et contribue à purifier le sang. Les exercices de respiration profonde et le pranayama, combinés avec le massage, donnent de la vitalité ainsi que de l'oxygène et les anticorps nécessaires au système immunitaire de l'enfant. Le massage doit

continuer jusqu'au commencement des douleurs du travail. Pendant le travail, la future mère doit recevoir un massage relaxant pour réduire la peur, et les tensions et blocages que la peur fait naître. La femme en travail peut recevoir un massage des épaules et du cou pour réduire la tension ressentie pendant l'accouchement. Cette région doit être traitée plus doucement qu'avant le commencement des douleurs. D'autre part, son dos, sa taille, et sa région pelvienne, peuvent être massés plus profondément que ce qui était conseillé pour après le quatrième mois, et avant le commencement du travail. Les jambes et les mollets ne doivent pas être massés pendant le travail.



105

La future mère doit se sentir à ce moment en sécurité, et protégée. Il faut lui demander de visualiser la naissance de l'enfant, ou de se concentrer sur un yantra pour l'accouchement. Chacune de ces formes de concentration aide à favoriser une prompte délivrance, si elle est faite dès que les véritables douleurs commencent. Le yantra (figure 105) est souvent tracé avec une pâte rouge sur un plat de métal, et est placé devant la femme en couches. La méditation sur cette forme aide la femme à vaincre ses peurs, en détournant son attention de sa douleur. La relaxation qui s'ensuit permet à l'enfant de naître plus facilement.

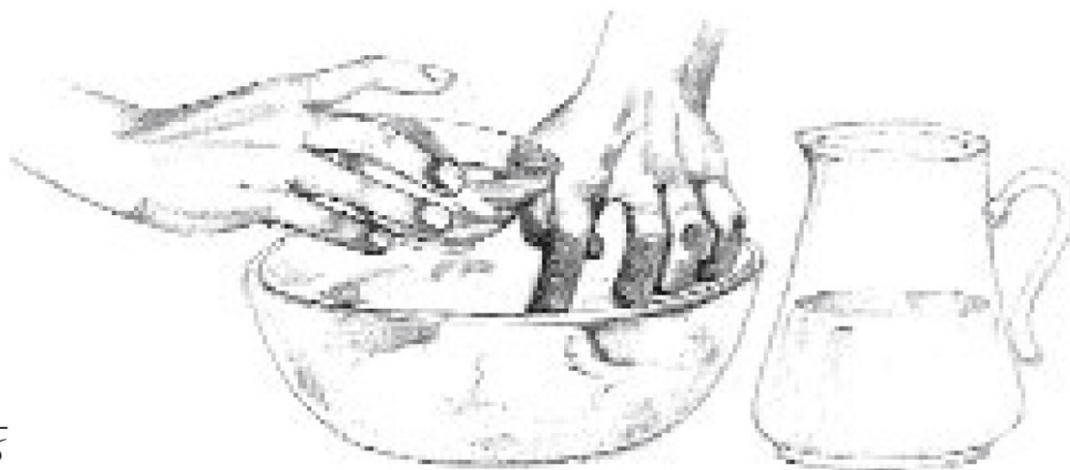
Après la délivrance

Après la naissance de l'enfant, la nouvelle mère doit s'accorder trois ou quatre jours de repos. Après cette période, le massage et les exercices de respiration profonde doivent reprendre et continuer pendant quarante jours. Ce temps peut être prolongé, mais il ne peut être réduit. En Inde, le nouveau-né et la mère reçoivent un massage aussi régulièrement qu'ils sont nourris. La valeur du massage comme moyen de purification a une importance spéciale à ce moment, étant donné que ni la mère ni l'enfant ne peuvent s'adonner à aucun exercice vigoureux.

Le corps d'une femme subit beaucoup de tension physique et mentale pendant le processus de la délivrance. Il y a douleur avant et après l'accouchement. En plus du massage de l'abdomen, le massage post-partum qui s'applique aux mollets, à la taille, au dos, au cou, et aux épaules, aide le corps de la jeune mère à se réorganiser et à se détendre, favorisant ainsi un rétablissement rapide. Pendant les quatre derniers mois de grossesse, la musculature de la région abdominale est distendue, tandis que le fœtus continue à se développer. Le massage régulier avec de l'huile peut aider les muscles à retrouver leur forme naturelle après l'accouchement.

A notre époque, les jeunes mères pensent qu'elles ne peuvent s'accorder quarante jours de repos ; un aussi long repos n'est possible que dans les familles nombreuses. Quand ce repos est éludé, s'ensuivent des problèmes liés au stress et à la tension, ce qui à son tour détruit les sentiments romantiques naturels de la femme. Il se peut que les structures sociales dans lesquelles les femmes vivent aient changé avec les "changements économiques", mais il reste que la musculature des femmes post-partum n'a pas changé. Aujourd'hui, nous avons peut-être des niveaux de vie meilleurs, mais nous sommes en train de perdre notre santé profonde, mentale et physique. Quelle que soit la façon dont la tâche de rétablissement est accomplie, nous ne pouvons refuser à la jeune mère le repos dont elle a tellement besoin. Dans la tradition hindoue, la nouvelle mère est considérée comme subissant un processus de purification naturelle durant les quarante jours qui suivent l'accouchement. Au cours de cette période, il ne lui est pas permis de participer au culte ni de cuisiner. Après que la période de purification s'est achevée, elle prend un bain. C'est le signe officiel annonçant qu'elle est capable de reprendre ses travaux de maîtresse de maison, et ses actes de culte ordinaires. Pendant la période de repos de quarante jours, elle

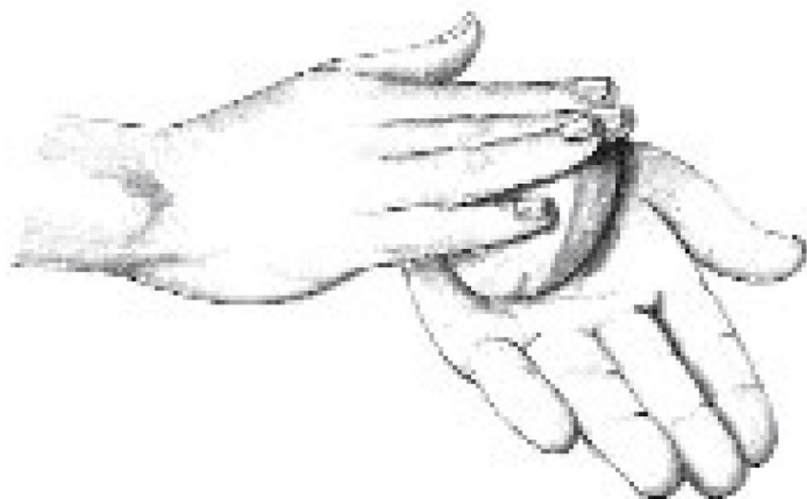
reçoit une alimentation nourrissante, elle pratique des exercices légers, et elle est massée. De nos jours, il faut que nous prenions garde à ne pas détruire nos liens matrimoniaux en refusant à la nouvelle mère son repos si chèrement désiré, et son massage avec huile. Ils contribuent à hâter son rétablissement, et à lui donner du courage.



106



107

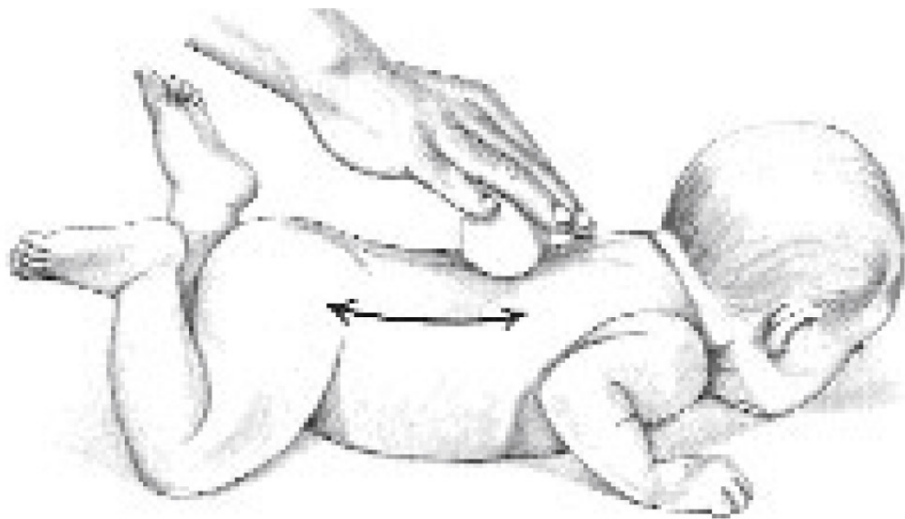


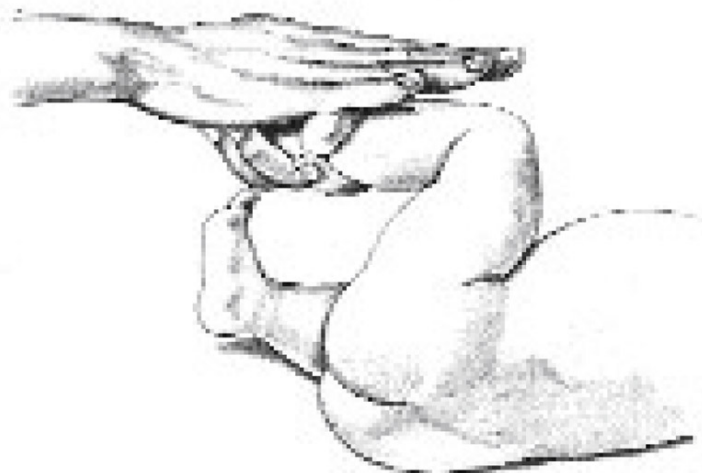
Chapitre Huit

Massage des Bébés

Le massage des nouveau-nés a une longue tradition en Inde. Comme le massage des nouvelles mères, le massage des nouveaunés – initialement, du moins – est aussi un acte nécessaire. Selon la *Sushruta Samhitâ*, il est recommandé de procéder à un massage purificateur juste après la naissance – avant que le cordon ombilical ne soit coupé – pour ôter les morceaux de membranes qui recouvrent le corps du bébé. Traditionnellement, on fait cela en faisant rouler une boule de pâte sur le corps. Une boule de pâte douce, de la taille d'un citron, est faite à partir de farine de froment complet finement moulue, mélangée à de l'eau. On y ajoute, quand on commence à la former, un petit peu d'huile d'amande pour la rendre lisse et nourrissante pour la peau du bébé ([fig. 106](#), [107](#), et [108](#)). (Cette huile s'ajoute à celle qui se trouve déjà dans le grain de froment). On peut aussi ajouter un soupçon de tuméric à la farine pour aider à fortifier la peau et la protéger de l'infection. Au lieu de frotter le corps du nouveau-né avec les mains, on le frictionne doucement avec cette boule de pâte. (Si ces ingrédients ne sont pas disponibles, on peut se servir de toute étoffe propre et douce.) La boule de pâte, qui est chauffée par le contact avec les mains, est très semblable, par sa température et sa

texture, à la chair de la mère. Juste avant de frotter la boule sur le corps du bébé, elle est plongée dans un peu d'huile d'amandes, ce qui fait que les morceaux de membrane peuvent y rester collés. Après cela, la bouche de l'enfant est débarrassée du mucus ; la *Sushruta Samhitâ* recommande d'utiliser du ghee (du beurre clarifié fera aussi l'affaire) et du sel gemme. Pour le nettoyage de la bouche, on se lubrifie les doigts avec du ghee additionné d'une pincée de sel gemme, puis on les insère soigneusement dans la bouche, dont on ôte le mucus. La *Sushruta Samhitâ* poursuit en disant qu'après le nettoyage de la bouche, il faut appliquer un tampon de tissu trempé dans du beurre clarifié sur la tête du nouveau-né. Puis on doit ligaturer le cordon ombilical, après l'avoir tiré doucement de façon qu'il soit légèrement séparé de l'abdomen, avec l'extrémité d'une ficelle à un point distant de huit largeurs de doigt du nombril, tandis que l'autre extrémité est attachée autour du cou du bébé. Jusqu'à ce point, le cordon ombilical est essentiel à l'existence de l'enfant, car toutes les nadis importantes y sont liées. Si le cordon est coupé sans avoir de soutien sur le côté où il est connecté au nombril, il tombera. Mais quand l'autre extrémité de la ficelle est attachée au cou du bébé, le fil soutient cette partie du cordon, et il n'est pas besoin de le toucher avec les doigts ou des pinces. Puis le cordon ombilical doit être coupé immédiatement au-dessus de la ligature.







Pendant les six jours qui suivent la naissance, l'enfant est lavé avec une boule de pâte fraîche avant son bain. Frotter avec la boule de pâte active la circulation, aide à expulser les toxines, et est bénéfique pour le système digestif du bébé. Habituellement, le masseur qui masse la nouvelle mère masse également l'enfant.

Le septième jour après la naissance, commence un vrai massage avec la boule de pâte, qui continue pendant trois semaines. Avant cette période, la boule de pâte est utilisée comme applicateur d'huile pour nettoyer le corps de l'enfant. Le massage avec la boule de pâte diffère du nettoyage, parce qu'au cours du massage, le bébé est frotté de façon répétée aux mêmes endroits avec la boule de pâte, et une pression modérée est exercée ([fig. 109](#), [110](#), [111](#), et [112](#)). Quand la peau de l'enfant rougit un peu et que la température du corps s'élève, on peut lui donner son bain. La boule de pâte doit être de temps en temps plongée dans l'huile. L'absorption de l'huile par la peau de l'enfant aide à garder les trois doshas en équilibre.

Le massage avec les mains commence quand l'enfant a un mois, après que suffisamment d'huile a été absorbée, et que le corps du bébé est devenu fort. L'huile de massage, comme l'huile de moutarde, de sésame, ou de noix de coco, est d'utilisation habituelle en Inde. L'huile de moutarde est utilisée en hiver, celle de noix de coco en été, et l'huile de sésame l'est au printemps et en automne. Cependant, l'huile de moutarde peut irriter la peau délicate de certains bébés ; pour eux, sont recommandées les huiles d'amandes, de noix de coco, et de sésame.

A présent, la boule de pâte n'est utilisée que comme un instrument de nettoyage, et seulement lorsque c'est nécessaire. Elle peut servir à

enlever les poils du corps du bébé. Si le massage avec la boule de pâte n'est pas exécuté pendant les trois premiers mois, des poils importuns peuvent pousser sur le visage, les bras, les jambes et le dos, qui peuvent être gênants pour les enfants, spécialement les filles, au moment de l'adolescence.

On continue le massage manuel, en utilisant l'huile appropriée pour la saison et le dosha, chaque jour, pendant trois mois. Pendant cette période de trois mois, le masseur doit manipuler les bras et les jambes du bébé, pour exercer les muscles. Pendant cette période aussi, il doit passer plus de temps à masser la colonne vertébrale, le dos, le cou, la taille, les mains et les pieds, parce que ces parties du corps ont besoin d'être fortifiées afin de pouvoir soutenir le corps. Une fois que le bébé a commencé à tenir sa tête de lui-même et à soutenir le poids de son corps sur ses bras, les massages peuvent être moins réguliers. Cependant, celui de la colonne vertébrale demeure un aspect important du massage du bébé. Il faut masser les parties génitales et l'anus du bébé chaque jour pour empêcher les infections. Pour l'enfant de sexe masculin, il faut tirer en arrière la peau du prépuce, et huiler la partie de la verge découverte, pour empêcher les infections fongueuses.

Un bourrelet de tissu ou de coton trempé dans l'huile (cf. [p. 110](#)) doit être appliqué sur la tête, seulement pendant les quatre ou six premières semaines. Après cela, les mouvements du bébé rendent difficile son maintien en place. Cette pratique est très bénéfique, parce qu'elle fait disparaître la sécheresse du cuir chevelu et fortifie les racines des cheveux. Après la période de six semaines, l'huile est encore appliquée sur la région de la tête au cours du massage.

Pendant les trois premiers mois, l'enfant doit être manipulé avec soin et il faut éviter tout inconfort. Le massage doit être fait en plein air, à moins qu'il n'y ait trop de soleil ou de chaleur. Le bébé ne doit pas être grondé ou tiré brutalement du sommeil, car il serait effrayé. Il ne doit pas non plus être pris ou posé soudainement ; cela pourrait créer un dérangement de vayu (air) dans le corps. Toute tentative de faire asseoir le bébé avant qu'il ne soit devenu suffisamment fort pour se soutenir lui-même peut le faire devenir bossu.

Selon la *Sushutra Samhitâ*, un enfant ne doit pas être laissé seul dans un endroit malpropre ou visité par de mauvaises influences subtiles ; on

ne doit pas le laisser sous le ciel (en un lieu découvert), ou sur un sol ondulé ; il ne doit pas être exposé à la chaleur, aux orages, à la pluie, à la poussière, à la fumée, ou à l'eau froide. Si l'on élève un enfant en respectant ces principes, et avec amour et affection, il deviendra sain, joyeux et intelligent.

Le massage quotidien d'un bébé doit être poursuivi pendant dix-huit mois. Après ce temps, on peut faire un massage un jour sur deux. S'il est cependant possible de continuer à donner un massage quotidien, cela contribuera à rendre l'enfant fort et heureux.

Chapitre Neuf

Massage de Beauté

Cela fait longtemps que l'homme est à la recherche d'une ambroisie miraculeuse qui empêcherait le déclin, voire la mort, du corps. Les sages et les voyants ont prescrit des yamas (règles restrictives) et des niyamas (règles positives) pour garder une chimie corporelle équilibrée. Les postures de yoga et le pranayama (exercices de respiration) étaient utilisées pour maintenir la virilité, la vitalité, la souplesse de la colonne vertébrale, la santé des os, de la musculature, des ligaments, et des nerfs. La méditation et d'autres moyens de parvenir à une relaxation profonde, comme le massage, étaient aussi recommandés, pour améliorer sa santé et son rayonnement. La *Sushruta Samhitâ* affirme que pour ceux qui cherchent à avoir une santé parfaite et un corps sain, l'onction du corps, ou abhanga, est prescrite. Vagbhata mentionne dans son *Ashtanga Hridayâ*, que le massage est appelé ayu-kara, qui signifie "ce qui donne longévité". Selon Vagbhata, quand toutes les pratiques sont combinées, elles peuvent aider un homme à mener une vie heureuse, saine, inspirée, et longue.

Des sentiments comme la peur, la passion, la colère, la convoitise, la malice, la jalousie, l'envie, l'égoïsme et la paresse, endommagent constamment la chimie corporelle. Quand le corps est surchargé de toxines, ces qualités négatives commencent à influencer les cellules du corps, et la forme naturelle et la texture de la peau est détruite.

La colonne vertébrale devient tendue, et l'éclat naturel du corps est perdu ; le corps devient grossier et laid. La colonne vertébrale est le centre du système nerveux et de toutes les actions neuromotrices. Sa forme joue un rôle important dans la forme du corps. Si la colonne vertébrale n'a pas une bonne configuration, le corps en souffrira. La colonne vertébrale est liée à tous les organes internes, et est le siège des centres psychiques primaires. Si elle est massée de façon appropriée, les hormones de croissance sont libérées, et elles jouent un rôle important dans la beauté physique. Avant l'âge de quarante-cinq ans, tout ce qui est nécessaire au bien-être se trouve à l'intérieur, et le massage ne fait qu'améliorer la circulation des éléments nutritifs de l'intérieur. Mais après cet âge, il faut ajouter des minéraux et des vitamines au régime régulier, sous forme d'oxydes et de poudres de pierres précieuses, et de rasayanas, qui sont des toniques régénérants faits d'herbes et de plantes médicinales. Le massage de la colonne vertébrale peut régler beaucoup de problèmes causés par une perturbation de vata et de kapha.

En pratiquant la non-violence, le contentement, la tolérance, et le pardon, et en s'abstenant de malice, de jalousie, et d'envie, en adoptant un régime végétarien approprié ; et en ayant recours au massage, aux exercices de respiration, et à la méditation, on peut aider son corps à retrouver, dans une certaine mesure, son éclat et sa beauté naturels. La pratique du massage seule, sans changement dans les habitudes et le mode de vie, est insuffisante. Si la dégradation du corps est due au vieillissement, alors des préparations spéciales nourrissantes et régénérantes, à partir d'herbes médicinales, de pierres précieuses, et de poudres, doivent être utilisées dans le massage de beauté. Si le vieillissement et le déclin prématurés sont causés par une maladie, le traitement thérapeutique spécifique doit être suivi avant que ne soit rendu effectif le massage de beauté.

Le massage de beauté peut aider ceux qui sont en bonne santé et qui vivent en accord avec les yamas et niyamas mentionnés ci-dessus. Il peut

aussi aider ceux qui sont en convalescence, ceux dont la peau est devenue rugueuse à cause d'un déséquilibre de vata, et ceux qui ont connu un vieillissement prématuré à cause du stress et de la tension. Le massage de beauté peut faire des miracles pour les gens jeunes et énergiques. Le massage décrit dans ce chapitre est destiné aux personnes de tous âges, à condition qu'elles mangent une nourriture appropriée, prennent un repos adéquat, et pratiquent des exercices de respiration profonde.

Les personnes âgées qui s'abstiennent de substances toxiques et de nourriture incorrecte, et qui font de l'exercice, paraîtront plus jeunes que leur âge non seulement pendant le traitement, mais bien après, pourvu qu'elles gardent de bonnes habitudes.

PREPARATION DIETETIQUE

Le massage de beauté est une affaire de quarante jours. Au minimum deux semaines avant le commencement du traitement, il faut renoncer à la viande, au poulet, au poisson et aux œufs. Le traitement commence avec la prise d'un purgatif. Pendant les trois ou quatre jours qui suivent, mangez seulement des soupes et du *khichari*, un mélange de lentilles (dal) et de riz. Pour le reste du traitement, suivez un régime végétarien, mangeant beaucoup de fruits, de légumes, de fruits secs, de graines, de lait, de fromage et de crème (ceux qui ont des problèmes de poids doivent cependant manger des produits laitiers par petites quantités). Les tisanes sont utiles pour aider à l'élimination, et purifier la chimie du sang. Si l'on suit ce régime diététique, les effets du massage de beauté se manifesteront plus rapidement.

Il fut un temps où les rois et les reines, en Inde, prenaient un bain de lait cru, et se faisaient frictionner la peau avec du malai (la peau du lait bouilli), de la crème et du beurre brut¹. Les gens nés pendant un cycle ascendant de la lune doivent se préparer deux semaines avant le cycle, commençant le matin suivant la nouvelle lune. Ceux qui sont nés pendant un cycle descendant doivent faire la même chose eu égard à leur cycle.

Si le régime alimentaire et les masques de beauté décrits ici peuvent être suivis et appliqués sans l'intervention d'une autre personne, et

améliorent la texture et l'éclat de la peau, il reste qu'il n'est pas possible de retirer les pleins bénéfices d'un massage de beauté sans recevoir un massage de la colonne vertébrale, du cou, et des épaules, de la part d'un masseur qualifié.

DANS QUEL CADRE LE MASSAGE DE BEAUTE DOIT-IL ETRE PRATIQUE ?

Le masseur doit être une personne tendre et heureuse. Le traitement doit être donné dans un espace chaud, fermé et confortable. Un bon environnement, rendu encore plus agréable par la présence de fleurs et l'utilisation d'encens, doit être créé. Il doit être bien protégé d'interruptions comme des appels téléphoniques, ou des visites fréquentes. On doit mettre une musique joyeuse et relaxante pendant le massage.

Le praticien ne doit pas trop parler, mais il doit posséder une information suffisante au sujet des huiles et des pâtes, pour pouvoir répondre au patient si celui-ci ou celle-ci lui pose des questions. Toutes les préparations de masques doivent être faites la veille au soir par le masseur, et mises dans des vases de verre, dans un endroit frais et sec, pour éviter la fermentation. Chaque jour, pour le commencement du massage de beauté, le patient doit avoir la narine droite ouverte et dominante. Si ce n'est pas le cas, le patient ou la patiente doit s'allonger sur le côté gauche, en posture fœtale, jusqu'à ce que la narine droite s'ouvre² (voir [p. 72](#)).

Le massage de beauté dure au moins 80 minutes, et jusqu'à deux heures si le traitement nécessite une application spéciale et des frictions effaçante (ces traitements spéciaux sont décrits dans les pages suivantes). Le massage de beauté est entrecoupé de petites périodes de relaxation qui occupent une durée totale de 35 à 40 minutes. Au total, le masseur doit compter de 2 heures à 2 heures 1/2 pour le massage de beauté – sans compter toutefois le bain et la douche qui suivent. Le temps de relaxation peut être réduit, mais le résultat ne sera pas le même.

Le programme du traitement de beauté est détaillé dans le tableau ci-dessous. Les procédés et les formules sont décrits dans les pages suivantes.

PROGRAMME DU TRAITEMENT DE BEAUTE DE QUARANTE JOURS

<i>Jour</i>	<i>Procédé</i>	<i>Formule</i>	<i>Travail Temps (mn)</i>	<i>Relaxation Temps (mn)</i>
1	Massage de beauté	huile de base	80	40
2	Ubtan intégral et friction du corps d'une formule d'huile d'huile basique	formule de l'ubtan *5 et relaxation suivie	100	40
3	Massage de beauté	huile de base	80	40
4	Bain d'argile et massage de beauté	argile humide et relaxation suivie d'une formule d'huile basique	120	40
5	Massage de beauté et ubtan facial	formule d'huile basique suivie par une formule d'ubtan *2	90	40
6	Massage de beauté et masque facial	huile basique puis masque amande et crème	100	40
7	Massage de beauté et masque facial	huile basique et masque amande et crème	90	40
8	Massage de beauté	huile de base	80	40

9	Ubtan intégral	formule d'ubtan *5 suivie de relaxation et friction du corps avec huile	100	60
10	Massage de beauté	huile de base	80	40
11-21	Massage de beauté	lait cru pour le corps	80	40
22	Ubtan intégral et friction du corps	formule d'ubtan*5 et relaxation suivie par lait cru pour le corps	100	60
23	Massage de beauté et masque de beauté	lait cru suivi par masque amande et crème	90	40
24	Massage de beauté	lait cru	80	40
25	Massage de beauté	lait cru suivi par masque amande et crème	90	40
26- 28	Massage de beauté	lait cru	80	40
29	Massage de beauté et masque facial	lait cru suivi par masque amande et crème	90	40
30	Ubtan intégral et friction du corps	formule d'ubtan *5 suivie par relaxation et lait cru	100	60
31	Massage de beauté	lait cru	80	40
32- 34	Massage de beauté	huile de base	80	40
35- 40	Ubtan intégral et friction du corps	formule d'ubtan*5 suivie par relaxation	100	60

et huile basique

LES ETAPES DU MASSAGE DE BEAUTE

Pour une description des techniques de massage, comme le tapotement, le pétrissage, la friction et la pression, voir [p. 66-68](#).

Colonne vertébrale (massage, 15 min ; repos, 10 min)

Après avoir vérifié que la narine droite du patient est dominante (cf. [p. 72](#)), faites-le ou la s'allonger sur le ventre sur la table de massage. Huilez vos mains et commencez par tapoter la base de la colonne vertébrale, doucement avec les paumes. Puis pétrissez la zone avec l'extrémité de vos doigts et frottez le long de la colonne vertébrale avec les pouces et les poignets des deux mains, allant toujours en direction de la tête. Continuez pendant 15 min Couvrez le patient avec un drap ou une serviette de lin ou de coton, et reposez-vous tous deux en shavasana (cf. [p. 71](#)) pendant dix minutes. Pendant ce temps, vous pouvez parler de bonnes habitudes, de santé, ou des effets que les aliments ont sur le rayonnement. Vous pouvez tout aussi bien vous reposer ensemble simplement.

Bras et mains (massage, 30 min ; repos, 10 min)

Huilez à nouveau vos mains et commencez le tapotement, le pétrissage, et la friction. Commencez aux omoplates et descendez jusqu'aux doigts. Passez plus de temps avec les articulations – épaules, coudes, poignets, doigts – qu'avec la musculature. Quand vous avez fini un bras entier, pliez le coude et faites tourner l'articulation de l'épaule ; faites un mouvement croisé en descendant le bras jusqu'aux doigts. Finissez par le massage des doigts, un par un, puis frottez doucement une goutte d'huile sur chaque ongle. Quand les deux bras sont terminés, couvrez le patient avec un drap ou une serviette, et reposez-vous pendant dix minutes.

Epaules et cou (massage, 5 min ; repos, 5 min).

Exerçant une pression un peu plus que modérée, pressez des articulations des épaules au cou plusieurs fois. Puis pressez sur les muscles du cou, travaillant de la base du cou à l'occiput. Répétez ces étapes, frottant les muscles d'huile, jusqu'à ce qu'elle soit absorbée. Ne travaillez pas sur les épaules et le cou plus de 5 min Ce massage peut être suivi d'un repos facultatif de 5 min.

Visage (massage, 30 min ; repos, 10 min)

Demandez au patient de s'allonger sur le dos. Choisissez l'une des formules faciales suivantes : un peu d'huile de base, la formule faciale de lait cru, ou la crème de lait cru. N'en utilisez qu'une et utilisez-la toujours, pendant les quarante jours du traitement. A la suite du massage facial, le masseur peut appliquer un masque. Quand il commence à sécher, le masque doit être enlevé et on peut appliquer de la crème beeswax.

Commencez par frotter la formule choisie sur la mâchoire inférieure et le menton pendant à peu près trois minutes, pour permettre aux éléments nutritifs d'être absorbés par la peau. Une pression douce avec les paumes sur la mâchoire inférieure et le menton aide à ôter les tensions. Puis frictionnez les deux mâchoires par cercles concentriques graduellement croissants, pour améliorer la circulation et contribuer à effacer les rides. Les joues peuvent être pincées, pressées, et tirées doucement pendant quelque temps avec le bout des doigts. Demandez au patient d'inspirer profondément et de retenir l'air, de façon que les joues se gonflent doucement. Le massage de la joue peut aller jusqu'à la région de l'articulation temporomandibulaire, devant l'oreille. Toutes les parties du visage où les rides se dessinent doivent être soulevées par les doigts et frictionnées. Les rides tendent à se former près du nez et autour des yeux, du front et des lèvres. L'herbe *Husne Yusuf* est un remède fantastique pour supprimer les rides. Elle peut être réduite en simple pâte en utilisant un mortier et un pilon et un peu de lait ; on peut alors l'appliquer directement, ou l'utiliser comme une partie d'une formule (cf. masque amande et crème, [p. 165](#)).

Partant du nez et de la mâchoire, frottez légèrement le nez, puis appuyez doucement sur les paupières. Appuyer les paumes sur les yeux pendant quelques minutes peut amener une relaxation profonde. Puis tenez les deux sourcils entre le pouce et l'index de chaque main, et appuyez doucement sur toute leur longueur.

Etant donné que le front emmagasine nos pensées et nos émotions négatives, il est souvent couvert de rides. Le masseur doit légèrement soulever la peau du front, puis le masser en décrivant de petits cercles.

Le massage du visage s'achève par un massage lourd des lèvres avec de la crème. Les mouvements circulaires des bouts des doigts (dans le sens des aiguilles d'une montre avec la main droite, senestrorsum avec la main gauche), sont l'idéal. Ces petits cercles peuvent aussi être appliqués sur les joues, le nez et le front. Juste avant de couvrir le patient avec le drap ou la serviette, mettez une goutte d'eau de rose pure, qui a été mise dans une bouteille bleue, entreposée dans un endroit frais, dans chaque œil. Assurez-vous que l'eau de rose est pure – c'est-à-dire, que ce soit de l'eau disillée de pétales de rose, et non l'eau distillée que l'on trouve couramment, à laquelle on ajoute quelques gouttes d'essence de rose. Celle-ci n'est pas bonne pour les yeux.

RENSEIGNEMENTS UTILES

Les pratiques suivantes compléteront l'effet des soins de beauté, et on doit continuer à les utiliser après la fin de la session de 40 jours. Le soir, avant de se coucher, il faut un massage des pieds, d'au moins dix minutes pour chaque pied. Le malai, la peau du lait bouilli, doit être doucement frotté sur le visage pendant dix minutes avant le coucher. Au matin, le malai est simplement rincé avec de l'eau tiède. Les yeux doivent alors être lavés avec de l'eau fraîche de source ou de puits, à laquelle quelques gouttes d'eau de rose ont été ajoutées. Cela non seulement améliore la vue, mais rafraîchit aussi les yeux. L'eau de rose et l'eau fraîche ont un effet rafraîchissant, dont les yeux ont besoin pour se fortifier. Dans les traitements naturels, les yeux sont fortifiés par l'application de tampons

froids et humides. Après que les yeux ont été traités, la crème beeswax peut être appliquée sur le visage.

Seules les crèmes faites d'herbes et d'huiles pures et de beeswax doivent être utilisées pour le visage ; il faut s'abstenir d'appliquer les cosmétiques synthétiques et les sprays. Généralement, le visage doit être lavé avec de l'eau qui est plus fraîche que la température du corps. Quand on se baigne, on doit éviter de se mettre de l'eau chaude sur la tête, le visage et les yeux.

TRAITEMENTS SPECIAUX

Bains d'argile

Dans le traitement à base de bain d'argile, le corps est recouvert de la tête aux pieds d'une pâte d'argile humide. Juste avant qu'elle ne sèche complètement, l'argile est ôtée avec l'extrémité des doigts du masseur. Puis le corps est doucement frictionné. Quand aucune trace d'argile ne reste, le patient prend la posture du cadavre pendant 40 minutes (voir [p. 71](#)). Cela est suivi par une friction de tout le corps avec de l'huile et une douche chaude.

Ubtan

L'ubtan est une pâte faite de noix ou de farine, à laquelle d'autres ingrédients, tels que de l'huile et des épices, sont incorporés. En Inde, l'ubtan est utilisé comme partie du massage cérémoniel donné avant le mariage. Les futurs mariés reçoivent chacun un massage avec ubtan dans leurs demeures respectives avant la cérémonie. Cela non seulement les aide à se relaxer, mais leur confère aussi un éclat sain.

Les savons que l'on trouve sur le marché font partir le plus souvent les huiles et les éléments chimiques naturels de la peau. Les savons dessèchent les pores. Parce que l'ubtan est fait à partir d'éléments naturels, nourrissants, il représente un moyen magnifique de nettoyer la peau, et on doit l'utiliser à la place du savon. Le tuméric qui fait partie de la composition d'ubtan fournit de l'iode sous une forme qui peut être

directement absorbée par la peau. La farine et l'huile dans l'ubtan servent à nettoyer et à lubrifier. La farine de pois chiche est spécialement bénéfique pour la peau ; les huiles, en général, confèrent un éclat lisse, sain, à la peau.

Initialement, la pâte retire l'excès de chaleur du corps ou du visage. Après que la pâte a commencé à sécher, le mouvement de friction effectué pour l'ôter restaure la température normale du corps, augmente la circulation, et attire une énergie fraîche à la surface de la peau.

L'ubtan peut être appliqué au visage, à la partie supérieure du corps, ou au corps entier.

Après avoir enlevé la pâte d'un ubtan facial, arrosez le visage d'eau fraîche additionnée de quelques gouttes d'eau de rose. Puis rincez avec de l'eau chaude (qui peut contenir quelques gouttes de jus de citron fraîchement pressé, si on le désire). Après avoir tapoté à sec, appliquez avec douceur de la crème beeswax sur le visage.

Quand il s'agit d'un ubtan du corps, il faut prendre un bain avec de l'eau fraîche ou tiède, après enlèvement de la pâte. On peut ajouter du jus frais de citron à l'eau du bain. Pendant l'heure qui sépare l'ubtan du bain, on peut prendre un bain de soleil, si l'on est en hiver (dans les pays chauds, naturellement). Dans l'intimité d'un jardin intérieur, on peut profiter du soleil pendant la période de relaxation, mais pas plus de vingt minutes.

Voici les recettes pour les différentes formules d'ubtan. Pour les cinq premières, mélangez les ingrédients et faites-en une pâte épaisse, ajoutant autant d'eau qu'il est nécessaire. Pour les formules 6 et 7, les instructions sont données.

FORMULE UBTAN #1 : POUR LE MASSAGE DE TOUT LE CORPS

Cette formule fournit assez pour un utban de tout le corps

- 1 1/2 cuiller à soupe d'huile de moutarde
- 4 cuillerées à soupe de farine de pois chiche
- 1 cuillerée à soupe de poudre de tuméric.

FORMULE UBTAN #2 : POUR UNE PEAU ECLATANTE ET LISSE

Cette formule fournit assez de pâte pour couvrir le corps entier

- 1 1/2 cuillerée à soupe d'huile de moutarde ou d'amande
- 4 cuillerées à soupe de farine de pois chiche
- 1 cuillerée à café de poudre de tuméric
- 1 cuillerée à soupe de poudre de fenugrec.

FORMULE UBTAN #3 : POUR LES RHUMATISMES

Appliquez aux endroits douloureux

- 1 1/2 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 1/2 cuillerée à café de poudre de fenugrec
- 1/4 cuillerée à café d'huile de moutarde
- 1/4 cuillerée à café de poudre d'ail
- 4 cuillerées à soupe de farine de pois chiche
- 1 cuillerée à café de poudre de tuméric.

FORMULE UBTAN #4 : POUR LES BOUTONS

*Cette formule fournit assez pour plusieurs applications faciales.
Appliquez directement sur les boutons*

- 1 1/2 cuillerée à café de pâte de chiraunji (noix)
- 1 1/2 cuillerée à café de peau d'orange séchée, réduite en poudre
- 1 1/2 cuillerée à café d'huile de noix de coco
- 1 cuillerée à soupe d'huile de germes de blé
- 1 cuillerée à café de poudre de tuméric
- 2 cuillerées à soupe de farine de pois chiche
- une pincée de poudre de camphre organique.

FORMULE UBTAN #5 : POUR UN MASSAGE DE TOUT LE CORPS

Cette formule fournit assez pour le corps entier

- 4 cuillerées à soupe de farine de pois chiche
- 2 cuillerées à soupe d'huile de moutarde ou d'amandes
- 1 cuillerée à café de poudre de tuméric
- 1 cuillerée à café de poudre de fenugrec
- 1 cuillerée à café d'huile de germes de blé
- 1/4 cuillerée à café d'huile de rose.

FORMULE UBTAN #6 : POUR UN UBTAN FACIAL

Cette formule fournit assez pour une application faciale

- 1 cuillerée à soupe de pâte d'amandes
- 1 cuillerée à soupe de pâte de cajou
- 1 1/2 cuillerée à café de pâte de pistache
- 1 cuillerée à soupe de malai (peau de lait bouilli)
- 1 cuillerée à soupe d'huile de germes de blé
- 1 cuillerée à soupe d'eau de rose
- 1/4 tasse de pâte de lentille rouge (voit [p. 165](#))
- de la farine de pois chiche (pour épaissir).

Trempez les amandes, les noix de cajou, et les pistaches épluchées séparément dans de l'eau toute la nuit. Au matin, filtrez chaque ensemble, et ôtez les peau des amandes. Avec un mortier et un pilon, faites la quantité de pâte requise pour chaque noix.

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils aient la consistance du yaourt. Pour épaissir, ajoutez un peu de farine de pois chiche.

Cette formule restera 24 heures dans le réfrigérateur ; au-delà, la farine et la pâte de noix s'aigriraient. N'en préparez que pour le traitement.

FORMULE UBTAN #7 : POUR DONNER DE L'ECLAT A LA PEAU

La méthode présentée pour préparer de la pâte ubtan est mentionnée dans un texte intitulé Vanaushadhi Chandrodaya. Cette recette permet de confectionner assez pour un ubtan de tout le corps.

- 1/4 tasse de graines de moutarde jaune ou blanche

— 2 tasses de lait.

Mélangez les graines de moutarde et le lait dans une casserole, et faites chauffer jusqu'à ébullition. Baissez le feu, faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le lait se soit complètement évaporé. Mettez les graines de moutarde bouillies au soleil, ou dans une pièce plus chaude, pour qu'elles sèchent. Quand elles sont tout à fait sèches, réduisez-les en poudre avec un mortier et un pilon, et mettez-les dans un pot en verre.

Pour un masque facial ubtan, mélangez trois cuillerées de graines de moutarde séchées au soleil avec une petite quantité de lait cru. Mélangez avec un mortier et un pilon jusqu'à ce que soit formée une pâte de la consistance du yaourt.

Cette pâte restera 36 h dans le réfrigérateur. Après, la farine fermenterait.

FORMULE UBTAN #8 : POUR NETTOYER LE VISAGE ET ENLEVER LES RIDES

- 1 citron pressé
- 1 cuillerée à soupe d'huile de germes de blé
- 1/4 tasse de farine de blé complet.

Mélangez le jus de citron avec l'huile de germes de blé. Ajoutez de la farine jusqu'à ce qu'une pâte de la consistance du yaourt soit formée. Faites-en un masque de beauté. Cette pâte sera conservée dans le réfrigérateur pendant 36 heures. Au-delà, la farine fermenterait.

FORMULES ET MASQUES

FORMULE D'HUILE DE BASE

- 2 tasses d'huile de sésame
- 1/2 tasse d'huile d'amandes
- 1/2 tasse d'huile de germe de blé

— 1/2 tasse d'huile de bois de santal.

Secouez bien et mettez le mélange dans une bouteille de verre, que vous exposez au soleil pendant 40 jours. Puis entreposez dans un endroit frais et sec.

MASQUE DE BEAUTE AUX LENTILLES

- 1/2 tasse de lentilles rouges
- 2 tasses de lait

Laissez tremper les lentilles toute la nuit dans du lait. Le lendemain matin, moulez le mélange et faites-en une pâte, sans ajouter d'eau ni de lait. Appliquez la pâte sur le visage. Avant qu'elle ne sèche complètement, enlevez-la doucement en frottant avec le bout de vos doigts. Rincez le visage avec de l'eau tiède et frottez-le doucement avec une serviette humide pour activer la circulation.

MASQUE DE BEAUTE AU LAIT CRU

- 1/4 tasse de lait cru
- 1 cuillerée à café d'huile d'amandes.

Mélangez bien l'huile et le lait et massez le visage. Etant donné qu'il faut du temps pour que l'huile soit absorbée, l'application doit être faite par étapes. Il faut mettre le mélange dans le réfrigérateur entre les applications.

FORMULE AU LAIT CRU POUR LE CORPS

- 1 tasse de lait cru
- 1/2 cuillerée à café d'huile d'amandes
- 1/2 cuillerée à café d'huile de germes de blé.

Mélangez bien.

MASQUE CREME ET AMANDE

- 1 tasse de lait de vache (le lait cru est idéal)
- 1 tasse de graines de moutarde jaune
- 7 amandes
- eau (pour tremper)
- 1 cuillerée d'herbe husne yusuf³.

Deux jours avant le traitement, faites tremper les graines de moutarde dans de la crème toute la nuit. Si nécessaire, on peut ajouter du lait cru à la crème pour augmenter le volume. Le lendemain matin, faites bouillir le mélange jusqu'à ce que la crème s'évapore complètement. Laissez les graines sécher au soleil. (Il faut préparer assez de graines de moutarde pour plusieurs applications.)

Le soir de la veille du traitement, faites tremper les amandes dans l'eau, et laissez-les y toute la nuit. Au matin, mondez-les et faites-en une pâte, à l'aide d'un mortier et d'un pilon. Puis moulez 2 ou 3 cuillerées à soupe de graines de moutarde séchées au soleil avec un mortier et un pilon ; cela doit donner environ une cuillerée à soupe de poudre. (Mettez les graines séchées restantes dans un pot de verre qui ferme bien, et entreposez dans un endroit frais, sec, et sombre.)

Dans un petit bol, mélangez les graines de moutarde moulues, l'herbe moulue, et la pâte d'amande. Appliquez la pâte sur le visage et, avant qu'elle ne sèche complètement, enlevez-la doucement en frottant avec le bout des doigts. Rincez le visage avec de l'eau tiède, et frictionnez-le doucement avec une serviette humide, pour activer la circulation.

CREME BEESWAX

- 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco
- 1 cuillerée à soupe d'huile de moutarde
- 4 cuillerées à soupe de beeswax purifiée
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'amandes
- 1 cuillerée à soupe d'huile de germes de blé
- 3/4 cuillerée à soupe d'huile de bois de santal

— 3/4 cuillerée à soupe d'huile de rose (facultatif).

Faites chauffer l'huile de sésame, de noix de coco, et de moutarde, dans une casserole. Liquéfiez le beeswax et ajoutez-le aux huiles. Otez du feu et, quand le mélange commence à se refroidir, mélangez dans l'huile d'amandes et de germes de blé, et remuez. Ajoutez l'huile de bois de santal (et l'huile de rose si on le désire ; elle apaise et nourrit le cœur) et mélangez bien. Quand le mélange est complètement refroidi, mettez dans un pot de verre. Cette formule est suffisante pour la consommation quotidienne d'une personne pendant six mois.

On doit utiliser la crème après tout nettoyage du visage. Elle procure les éléments nutritifs suffisants à la peau, et contribue à guérir les blessures, coupures, morsures, brûlures, et même les escarres. Elle est efficace pour les nouveau-nés et les gens très âgés. Le beeswax protège le visage des changements climatiques, de la pollution et de la poussière, mais il ne bouche pas les pores. En outre, il enlève les rides, combat les boutons et la sécheresse de la peau, et adoucit les peaux rugueuses.

REMEDES POUR LES YEUX

Le kajal est un remède pour les yeux populaire en Inde, où on le fabrique un peu partout, à partir du dépôt charbonneux des lampes à ghee. Pour le préparer, les gens brûlent une mèche de coton dans une lampe à ghee et mettent une assiette ou une cuillère propre d'argent (ou de bronze) sur la flamme. Les dépôts de carbone sont alors rassemblés et mélangés à une très petite quantité de ghee et une pincée de camphre organique. (On peut aussi ajouter quelques gouttes d'huile de nîm si on le désire.) Il en résulte une pâte épaisse de la consistance d'un rouge à lèvres, que l'on met dans de petites boîtes d'argent. (L'argent est idéal, car il empêche la croissance des bactéries). Le kajal peut aussi être fait en brûlant une mèche de coton dans de l'huile de moutarde. Cette méthode est répandue en Inde, et le carbone tiré de l'huile de moutarde est un excellent médicament.

Pour appliquer le kajal, mettez-y légèrement l'extrémité de l'annulaire. Quand un petit peu de kajal y adhère, appliquez délicatement sur toute la paupière. Le kajal donne de l'éclat aux yeux, les faisant paraître plus proéminents, et plus beaux ; mais le plus important, c'est qu'il a des propriétés médicinales : il peut soigner nombre de maladies oculaires, améliorer la vue, et garder les yeux en bonne santé. On peut avoir une légère sensation de brûlure et quelques larmes, mais cela est dû à une réaction chimique qui en réalité fortifie les yeux. Le camphre est rafraîchissant et il excite aussi les glandes lacrymales, aidant les yeux à rester sains.

Le kajal peut être appliqué aux yeux quotidiennement après que l'on s'est nettoyé le visage le matin. Les hommes doivent appliquer du kajal avant de se coucher.

En Inde, les hommes, les femmes et les enfants de tous âges, y compris les nouveau-nés, utilisent le kajal. Mais pour les nourrissons, on n'y ajoute pas de camphre. Les enfants ont du kajal depuis le sixième jour jusqu'à la sixième année, pour la protection de leurs yeux. On peut trouver du kajal tout préparé dans beaucoup d'épiceries de l'ouest de l'Inde.

Le surma est un autre remède pour les yeux populaire dans l'Inde d'aujourd'hui. Le surma est un collyre en poudre, fait d'antimoine moulu sur une pierre, avec des herbes. Les poudres de perle, d'émeraude, et de saphir bleu, peuvent aussi être utilisées. Le surma produit presque les mêmes bienfaits que le kajal. Les musulmans l'appliquent pour des raisons religieuses – leur prophète en utilisait paraît-il. Le surma est appliqué sur les paupières avec une baguette spéciale d'argent ou de zinc.

Annexe

Les Marmas et Leur Emplacement

adhipati : sommet du crâne

ani : au-dessus (latéralement) de la rotule

ani : intérieur du bras, juste au-dessus du coude

ansa phalak : omoplates

ansa : épaules

apalapa : au-dessus et à côté de la région des mamelons

apanga : coin extérieur des yeux

apastambha : entre les mamelons et le sternum

avarta : coin extérieur des sourcils

guda : extrémité du coccyx

gulpha : articulation de la cheville

hridayam : appendice xiphoïde (sternum)

indravasti : milieu du mollet

indravasti : milieu de l'avant-bras

janu : articulation du genou

kakshadhara : aisselle

katika tarunam : base des fesses et crête pelvienne

krikatikas : base du crâne

kshipra : entre les deux premiers orteils

kshipra : entre le pouce et l'index

kukundaraya : articulations sacroiliaques

kurchshira : talon (postérieur) et bord extérieur du pied, (antérieur)

kurchshira : milieu de l'articulation du poignet à la base du pouce et juste au-dessous du petit doigt

kurpara : intérieur de l'articulation du coude

kuruchcha : au-dessus de kshipra, racine du pouce

kuruchcha : dessus du pied

lohitaksha : région de l'aîne

lohitaksha : pli de l'aisselle

manibandha : articulation du poignet

manya dhamni : côté de la glande thyroïde

nabhi : nombril

nîla dhamni : devant du larynx

nitamba : angle extérieur de la crête iliaque

parshva sandhi : au-dessus du katika tarunam, en haut de la taille

phana : côté de chaque narine

shankh : la tempe

simantakas : jointures des os du crâne

siramatrika : artères de chaque côté du nez

sringataka : sur l'arrière-palais

stanmula : au-dessous du mamelon

stanrohita : au-dessus du mamelon

sthapni : troisième œil

talhridaya : milieu de la plante des pieds

talhridayam : milieu de la paume

urvi : milieu de la cuisse

urvi : milieu du bras

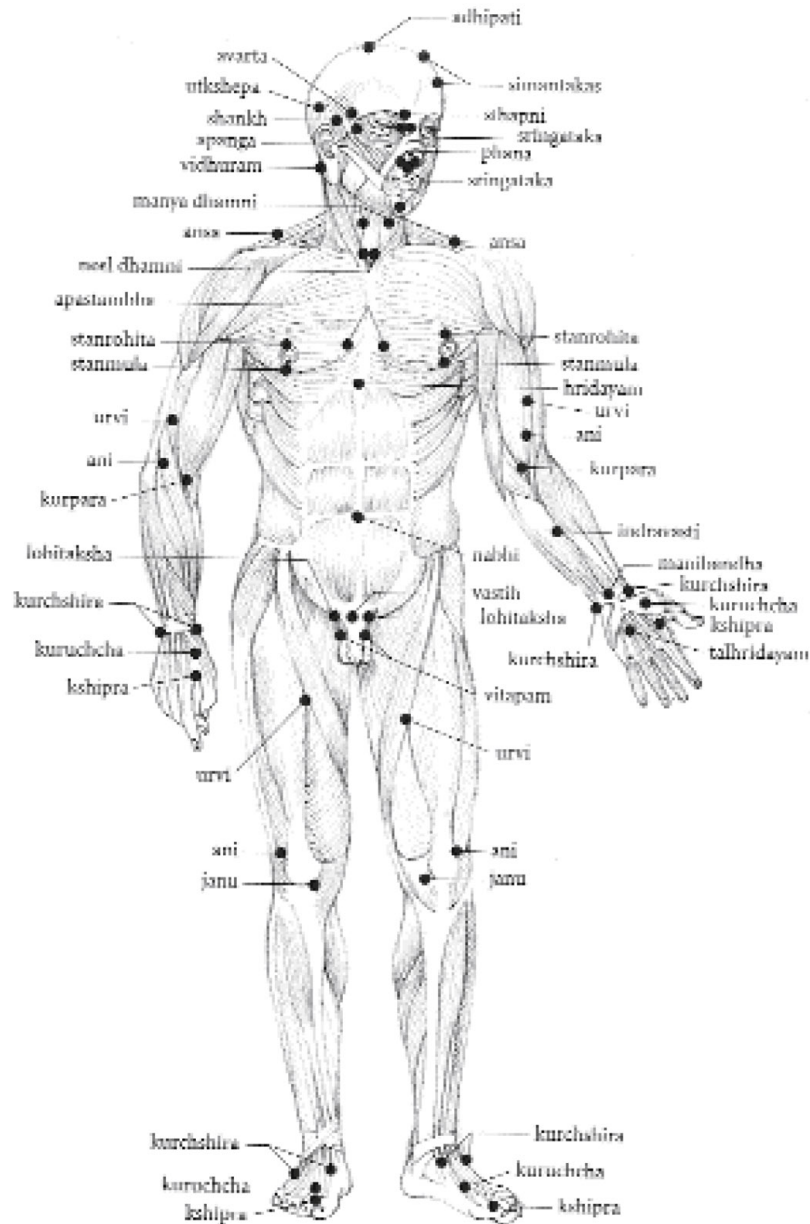
utkshepa : au-dessus de l'oreille

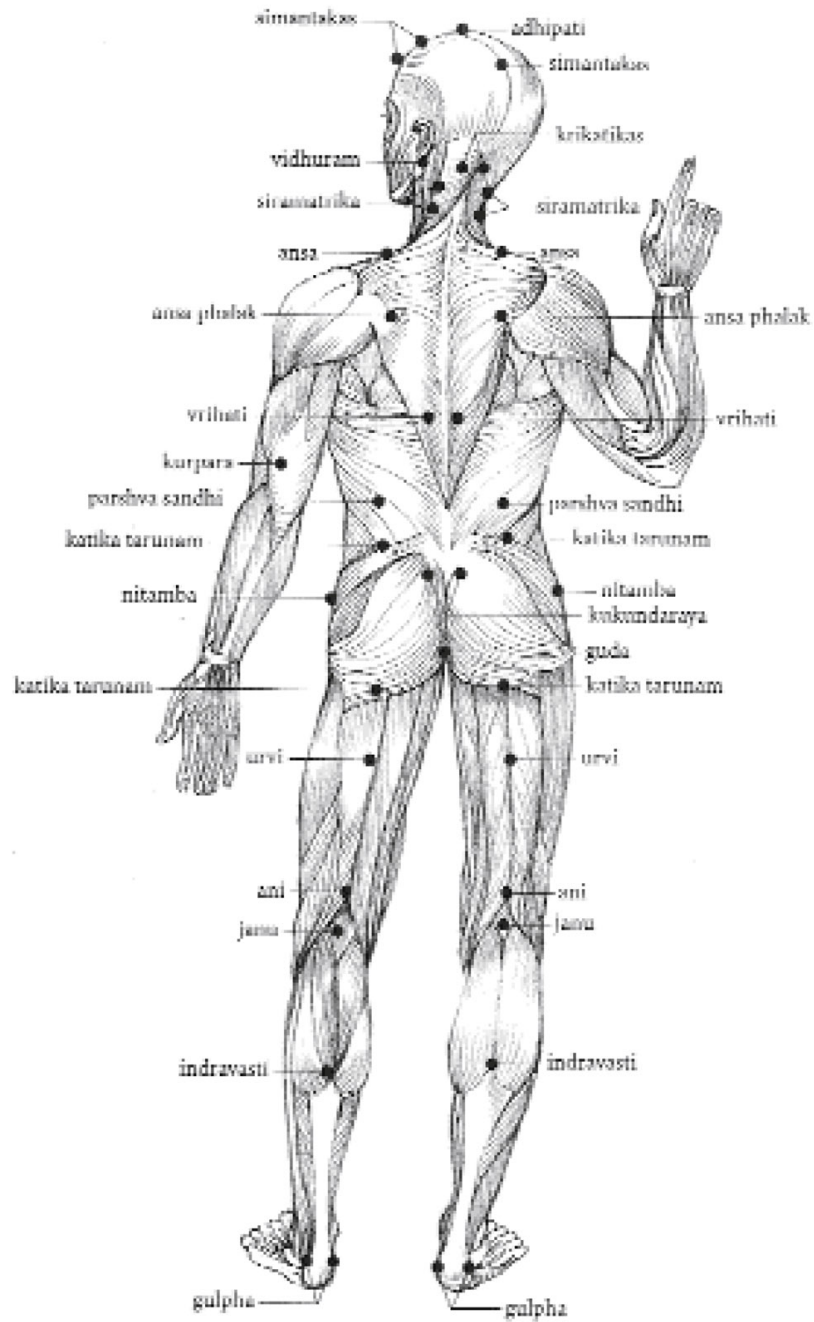
vastih : vessie

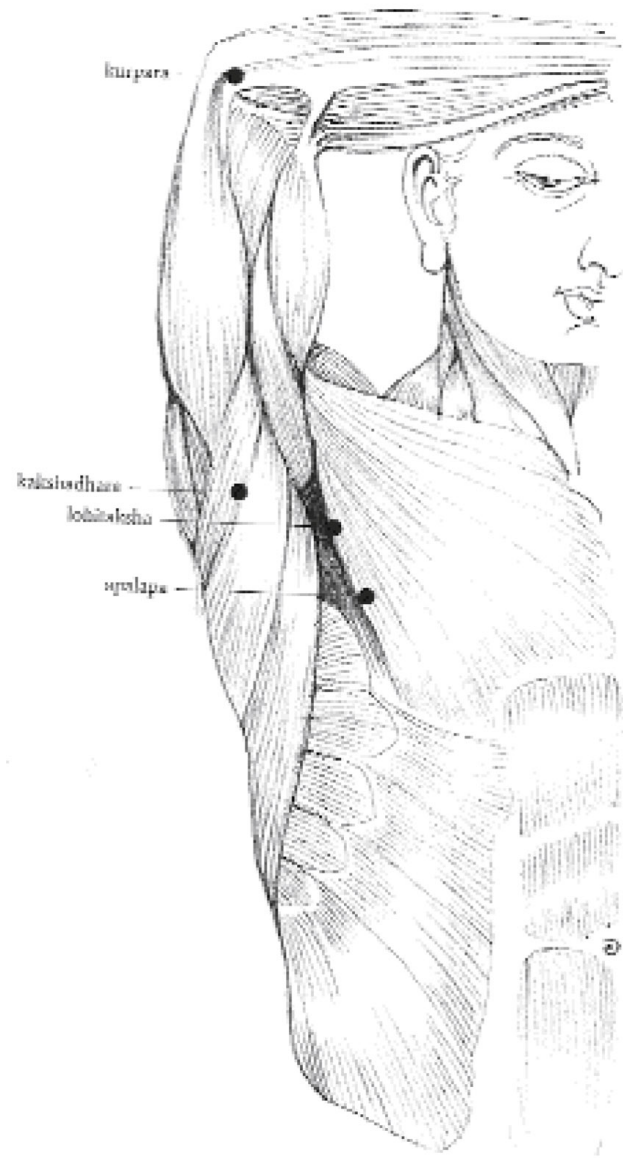
vidhuram : au-dessous des oreilles

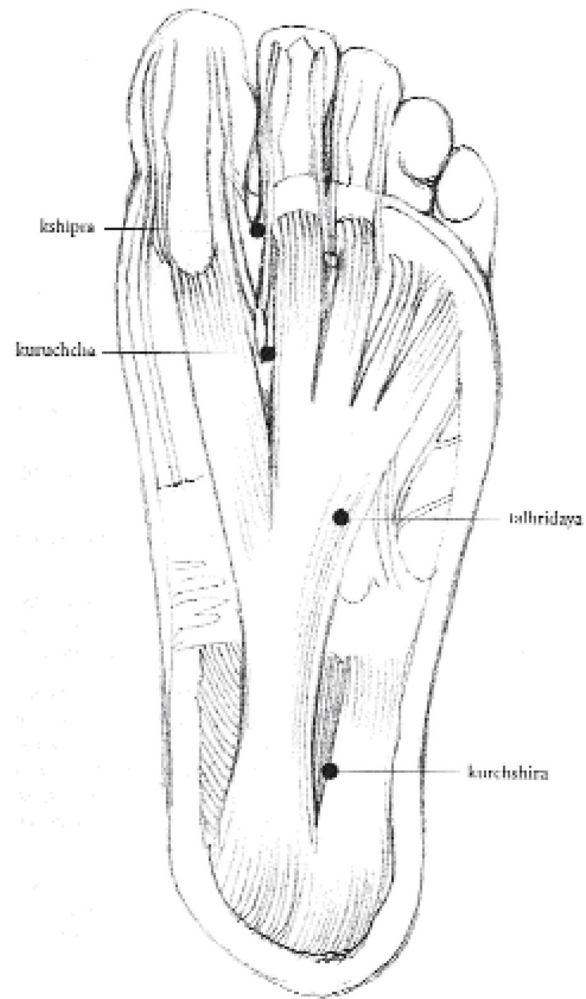
vitapam : racine du scrotum

vrihati : chaque côté de la 10^e vertèbre thoracique









Glossaire

Dans les définitions, les mots en caractères gras sont définis ailleurs dans le glossaire.

Agni : L'élément feu. L'un des éléments constitutifs (avec **apah** ou eau) du tempérament **pitta**.

Akasha : L'élément éther (ou espace). L'un des éléments constitutifs (avec **vayu** ou air) du tempérament **vata**.

Apah : L'élément eau. L'un des éléments constitutifs (avec **agni** ou feu) du tempérament **pitta**.

Asthi : Os et dents. Considéré comme l'un des sept principaux constituants, ou **dhatus**, du corps humain.

Ayurveda : *Ayuh* (vie) et *Veda* (connaissance). C'est l'ancienne connaissance de la vie hindoue, ou science de l'art de vivre d'une juste façon pour le bien-être physique et mental. Les principes de l'Ayurveda ont leurs racines dans les Vedas, et remontent à des millénaires.

Brahmarandhra : La fontanelle au sommet du crâne, appelée aussi par les yogis la dixième porte. Le brahmarandhra absorbe l'énergie pranique, la radiation solaire, et d'autres formes d'énergie subtile qui se trouvent

dans l'atmosphère. Cet endroit, situé à huit largeurs de doigt au-dessus du troisième œil, est censé être le siège du Soi (Atman). Anatomiquement, le brahmarandhra est le creux qui sépare les deux hémisphères cérébraux. Il est sur le chemin de la **kundalini**, qui monte par la **sushumna**.

Chakras : Ce sont sept centres (lit. : « roues ») d'activité de la force vitale (**prana**), qui sont représentés dans le domaine physique à certains niveaux de la colonne vertébrale, et en lien avec le système nerveux et les glandes endocrines. Ces centres subtils de conscience sont le lien entre la source spirituelle universelle et le corps humain. Chaque chakra est associé à un état particulier de conscience. Les chakras fonctionnent de concert ; quand le système énergétique est en bon état de fonctionnement, la personne fait l'expérience de la santé et de la vitalité du corps et du mental. A cause de leurs corrélations dans le domaine physique avec la colonne vertébrale, le système nerveux, et les glandes endocrines, les chakras peuvent être influencés par le massage.

Dharma : Loi, tradition, vertu religieuse.

Dhatus : Les sept constituants du corps humain, responsables du maintien des fonctions des organes, systèmes, et parties vitales de l'être physique. Les sept dhatus sont : **rasa** (fluides, hormones, lymphes) ; **rakta** (sang) ; **mansa** (chair, muscles, et peau) ; **medha** (graisse) ; **asthi** (os et dents) ; **majja** (moelle) ; et **shukra** (liquide séminal, liquides vaginaux). La force qui vient des dhatus donne le pouvoir de tolérance, de pardon et de patience.

Doshas : Les trois humeurs ou tempéraments corporels. Ce sont **vata** (vent), **pitta** (bile) et **kapha** (mucus). Les doshas constituent la nature chimique de tous les organismes vivants. Les trois doshas produisent des tempéraments (**prakriti**) et des types physiques variés, selon leur proportion chez chacun. Certaines personnes sont clairement dominées par l'un de ces trois doshas, tandis que d'autres sont dominés par diverses combinaisons. L'Ayurveda conseille de manger des aliments et de participer à des activités qui équilibrent les caractéristiques intrinsèques

du dosha dominant, plutôt que d'augmenter ou de perturber l'état qui prévaut. Un équilibre harmonieux entre les trois doshas est essentiel pour le maintien du bien-être physique et mental.

Ghee : Parfois confondu avec le beurre clarifié, le ghee est fait en barattant le yaourt ; on fait fondre ensuite le beurre résultant jusqu'à ce que les éléments solides du lait se déposent au fond de la casserole. Le beurre est recueilli en haut, et on l'utilise pour le massage, la cuisine et d'autres applications.

Gunas : Les trois principes fondamentaux que l'on trouve dans toutes les formes. Ces principes représentent le processus évolutif naturel par lequel le subtil devient grossier. Ces principes sont **sattva** (essence, correspondant à **pitta**), **rajas** (activité, correspondant à **vata**), et **tamas** (inertie, correspondant à **kapha**). Telles sont les trois phases par lesquelles tout ce qui existe passe. En faisant attention à la façon dont on agit et dont on se dirige, on peut, avec l'aide de la connaissance des gunas, prendre la responsabilité du développement de son propre être. En ouvrant un œil attentif sur ses habitudes – manger, dormir, sexualité – et sur son rythme respiratoire, on découvre des changements intérieurs suscités par des éléments comme la nourriture, les couleurs, et les sons. Ce sont nos propres sensations qui sont le guide le plus clair de l'action intérieure des gunas.

Hakim : Un médecin exerçant le système unani (grec) de médecine, qui, comme les médecins ayurvédiques, utilise les trois humeurs, les points de pression, les herbes, les épices, les huiles, et d'autres techniques naturelles pour le bien-être.

Hatha yoga : Un yoga fondé sur les postures physiques, pour unifier la conscience du corps et de l'esprit.

Huile kaddu : Huile extraite de la graine de potiron.

Kapha : L'un des **doshas**, ou humeurs, ou tempéraments, formé par les éléments eau et terre.

Kundalini : Lit., « la lovée » ; le « pouvoir du serpent », l'énergie spirituelle endormie à la base de la colonne vertébrale, jusqu'à ce qu'elle soit éveillée par les pratiques yogiques. La kundalini éveillée monte par la **sushumna** et passe par les six premiers chakras, avant d'atteindre sa finalité, le septième chakra au **brahmarandhra**. Quand cela arrive, les activités du mental sont complètement suspendues. On perd tout sens de l'espace et du temps, et les identifications et les fausses notions du monde phénoménal s'évanouissent.

Mahanarayana (huile) : Une huile médicinale tirée de diverses plantes.

Majja : Moelle. Considérée comme l'un des sept principaux constituants, ou **dhatu**, du corps humain.

Mansa : Chair, muscles et peau. Considéré comme l'un des sept principaux constituants ou **dhatu** du corps humain.

Marma : Points de pression dans le système ayurvédique de massage, se trouvant aux points de jonction solides des cinq principes organiques : **sira** (vaisseaux), **mansa** (muscles), **snayu** (ligaments), **asthi** (os), et **sandhi** (articulations). Ces jonctions sont les sièges de la force vitale ou **prana**. A ces endroits, les quatre classes de **sira** (vaisseaux) pénètrent dans l'organisme pour apporter des éléments nutritifs et de l'humidité aux muscles, ligaments, et articulations.

Medha : Graisse. Considérée comme l'un des sept **dhatu**. **Meru dandha** : Colonne vertébrale.

Mudras : Postures des mains traditionnellement utilisées dans les danses traditionnelles.

Muqame makshoos : Points de pression (syst. Unani).

Nadi : Nerfs subtils dont le réseau est lié aux chakras. L'énergie pranique et psychique est absorbée et déchargée par ces nerfs subtils.

Panchakarma : Une technique spéciale de massage ayurvédique pour la purification.

Pitta : L'un des trois **doshas**, formé par les éléments feu et eau.

Prakriti : Le principe émanateur, personnifié par la Mère Divine, la Devî, et identique à la Skakti, ou énergie universelle. Prakriti désigne aussi le tempérament, ou **dosha**, d'une personne, qui est déterminé à la conception, et inchangeable au cours de la vie. La prakriti est l'empreinte chimique fondamentale sur laquelle l'organisme a été édifié.

Prana : Force vitale. Le massage ayurvédique active la circulation du prana dans le corps.

Prithvi : L'élément terre. L'un des éléments constitutifs (avec **apah** ou eau) du tempérament **kapha**.

Purusha : Le principe masculin.

Rajas : L'un des **gunas**, les trois principes fondamentaux contenus dans toutes les formes. Rajas, « activité », correspond à **vata**.

Rakta : Sang. Considéré comme l'un des sept **dhatu**s. **Rasa** : Fluides, hormones, et lymphe. L'un des sept **dhatu**s. **Sandhi** : Articulations.

Sattva : L'un des trois **gunas**. Sattva, « essence », correspond à **pitta**.

Shukra : Liquide séminal et vaginal. L'un des sept **dhatu**s.

Snayu : Ligaments.

Sneha : Huile.

Soma : Le principe lunaire de l'organisme.

Srotas : Canaux du corps connectés aux marmas et aux oraganes internes, par lesquels les éléments nutritifs sont apportés aux divers tissus du corps. Selon l'ayurveda, les srotas sont les véhicules de **vayu** (vent), **pitta** (bile), et **kapha** (mucus) et en tant que tels ils soutiennent l'organisme humain. Toute obstruction à leur circulation peut engendrer la maladie. Par un massage régulier, la circulation des fluides vitaux peut être maintenue.

Sushumna : La principale nadi, ou canal subtil, connue des yogis. Selon les textes tantriques, le prana voyage par la sushumna, du coccyx au creux qui sépare les hémisphères cérébraux. La sushumna passe le long du **meru dandha** (colonne vertébrale) ; aussi, le bon alignement et fonctionnement de la colonne vertébrale sont essentiels pour une circulation optimum de prana dans le corps.

Svar yoga : Un yoga basé sur la science du souffle.

Tamas : L'un des trois **gunas**. Tamas, « inertie », correspond à **kapha**.

Tejas : Le principe igné de l'organisme.

Til (huile) : Huile extraite des graines de sésame ; elle est utilisée fréquemment dans le massage ayurvédique.

Trataka : Pratique consistant à fixer une flamme jusqu'à ce que les yeux pleurent. C'est une pratique thérapeutique de la médecine ayurvédique ; on l'utilise aussi pour calmer le mental dans la méditation.

Vaidya : Médecin ayurvédique.

Vata : L'un des trois **doshas**, formé par les éléments éther et air.

Vayu : L'élément air/vent. L'un des éléments constitutifs (avec **akasha** ou éther) du tempérament **vata**.

Vikriti : Déséquilibre du tempérament individuel ou **prakriti**.

Notes

1. Le ghee est parfois identifié au beurre clarifié, qui est fait en chauffant doucement le beurre jusqu'à ce que les dépôts solides s'établissent au fond de la casserole. On retire alors le beurre clarifié qui se trouve au-dessus à la louche, et on l'utilise pour la cuisine. En Inde, le ghee est fait traditionnellement en barattant le yaourt (dahi) jusqu'à ce que l'on obtienne du beurre qui est alors fondu pour faire du ghee. Tant le beurre clarifié que le ghee traditionnel conviennent au massage.

2. Les gens qui ont la peau sensible ne doivent pas utiliser cette formule. Ils doivent à la place mélanger quelques gouttes d'huile de santal avec une autre huile de base qui soit compatible avec leur dosha.

3. Il peut être également utile d'ajouter des graines de moutarde ou de fenugrec, ainsi que des feuilles fraîches de fenugrec, aux aliments, en cas de perturbation de vata.

4. Il peut être aussi pris aux artères suivantes : temporale (juste au-dessus des tempes), carotide (sur le bord intérieur du muscle sterno-cleido-mastoïdien, juste au-dessous de la mâchoire), brachiale (intérieur du bras, au-dessus du coude), fémorale (intérieur de la cuisse, à la jointure de la jambe et du bassin), tibiale postérieure (derrière la hanche), et dorsalis pedis (sur le dessus du pied).

Notes

1. La fumigation à l'huile est un procédé par lequel la vapeur est produite en versant de l'huile essentielle sur de l'eau qui est chauffée en permanence. La vapeur est alors inhalée pour obtenir un effet bénéfique.

2. En cas de maux de tête dus à vata, les huiles de gaulthérie, d'eucalyptus, et de menthe, peuvent être mélangées à de l'huile de sésame.

3. Le tuméric renforce la peau, soulage kapha (mucus) et vata (vent), accroît la vitalité, et guérit les blessures. Si l'huile de moutarde cause des irritations cutanées, faites chauffer le tuméric séparément dans un peu d'huile de sésame puis ajoutez-le dans un récipient plus grand.

4. Ce mélange est régénérant et revigorant, et empêche la dilatation de la prostate. Les graines de courge sont un diurétique et un vermifuge ; elles sont aussi riches en zinc. L'huile de courge est rafraîchissante et l'huile de sésame est chauffante. Le mélange est vitalisant et nourrit les tissus, les fibres musculaires, et les ligaments.

5. L'huile de jasmin dont il est question dans cette recette est extraite des graines de sésame qui ont été traitées avec des fleurs de jasmin. L'huile de jasmin vendue aujourd'hui sur les marchés est de l'huile de sésame à laquelle de l'essence de jasmin a été ajoutée. Elle ne donne que son parfum. Le procédé décrit pour traiter l'huile avec des fleurs donne une véritable huile de jasmin.

6. Le jeune marié doit prendre une cuillerée à soupe de graines de sésame noir réduites en poudre, mélangée avec 1/4 de cuillerée à café de sucre non raffiné. Puis il doit prendre la boisson lactée et épicée dont voici la composition :

Faites chauffer une tasse de lait et ajoutez cinq dattes dans la casserole. Amenez à ébullition et continuez à faire chauffer de trois à cinq minutes. Otez du feu ; filtrez le lait, puis écrasez les dattes avec une cuiller. Mélangez le lait et les dattes écrasées ; ajoutez une pincée de safran avant de boire.

7. Pour faire ce rinçage, écrasez des fruits amla secs dénoyautés avec un mortier d'acier et un pilon. Tamisez la poudre avec un crible ou un tissu fin. Trempez la poudre toute la nuit et filtrez encore. Utilisez l'eau de trempage comme rinçage. Si l'on peut se procurer des fruits amla frais, la pulpe doit être utilisée pour le lavage des cheveux.

8. Pour les gens âgés, ou ceux qui souffrent de faiblesse générale, une cuillerée à café d'huile d'amandes mélangée dans un verre de lait avec une pincée de safran donne de l'énergie. Cette combinaison est bonne aussi pour ceux qui vivent dans des climats froids ou dans les montagnes, et pour les personnes de plus de quarante-cinq ans.

9. L'huile amla que l'on trouve sur les marchés indiens n'est pas la vraie huile amla. Voici une formule simple, mais longue à préparer, pour faire sa propre huile amla : Trempez des fruits amla dans de l'eau pendant 24 heures (la proportion d'eau et de fruits doit d'être 4/1). Faites bouillir la mixture et laissez bouillir jusqu'à ce que reste 1/4 d'eau. Filtrez l'eau et ajoutez une quantité égale d'huile de sésame. Faites bouillir à nouveau, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Quand cela est refroidi, mettez-le dans une bouteille de verre non teinté.

Notes

1. *Sushruta Samhita*, Kaviraj Kunjalal Bhishagratna, trad. (Bénarès : Chowkhamba Sanskrit Series Office), [p. 178](#).

2. La main droite du masseur est mue dans le sens des aiguilles d'une montre sur le marma, et la main gauche dans le sens contraire.

3. On ne doit pas administrer un massage complet dans ces conditions, mais on doit masser la poitrine et la cage thoracique avec des huiles médicinales.

4. Voir *Breath, Mind and Consciousness*, par Harish Johari (Rochester, Vermont : Dsetiny Book, 1989) pour en savoir plus sur le svar yoga.

5. Quand l'huile a été absorbée, la pellicule fine devient invisible, et l'huile ne peut plus souiller un vêtement propre.

6. Pour changer la narine dominante, allongez-vous sur le côté, du côté de la narine qui opère, et placez un petit coussin sous la cage thoracique, pour exercer une pression sur les poumons de ce côté.

7. Si le massage est fait pour la santé et la beauté, le patient doit se lever et marcher quelques minutes avant de prendre la posture du cadavre.

Notes

1. La crème beeswax ne tache pas. Voir [p. 166](#) la recette pour la fabriquer soi-même. La crème beeswax aide à garder la peau humide, prévient les maladies de peau, et renforce les nerfs. Il suffit d'une petite quantité de cette crème pour recouvrir les pieds ou le visage.

2. Certains médecins naturopathes occidentaux soignent cela avec une sorte d'appareil aspirant qui aligne les nerfs.

3. Il y a une croyance populaire au sujet de la forme du nombril. Les dieux dans l'iconographie hindoue sont toujours représentés avec des nombrils profonds. Un nombril profond, pense-t-on, confère de la gentillesse et de bonnes qualités à son propriétaire. Les gens pourvus d'un nombril profond mangent, dorment, et parlent moins que ceux dont le nombril est de profondeur moyenne. Un nombril proéminent, selon la croyance populaire, est démoniaque, et est le signe d'une personne qui n'est jamais satisfaite.

4. Les dix portes sont l'anus, les glandes génitales, la bouche, les deux narines, les deux yeux, les deux oreilles, et le brahmarandhra.

5. Anatomiquement, le brahmarandhra est l'espace creux entre les deux hémisphères cérébraux. Cette zone est sur le chemin direct de la mystérieuse Kundalini (la « lovée », la puissance du « serpent ») qui monte par la sushumna, la nadi la plus subtile.

6. Pour faire de la pâte de santal, frottez un morceau de bois de santal sur une meule en grès. Ajoutez quelques gouttes d'eau, une pincée de poudre de camphre, et une pincée de safran. Quand le camphre et le safran se dissolvent dans l'eau, mélangez en une pâte fine, et appliquez.

7. Cette huile doit être pure, pressée à froid, et non raffinée. En cas de maux d'oreille, soit chauffez l'eau, soit utilisez des huiles médicinales prescrites par un médecin. L'huile de santal ou l'huile de scrofulariacée sont un ajout idéal aux huiles médicinales, à moins que d'autres herbes ne soient prescrites.

8. Assurez-vous que l'eau de rose que vous utilisez est 100 % naturelle, distillée à partir de pétales de roses. N'en utilisez pas de synthétique. L'eau de rose ne doit contenir aucun alcool, huile ou parfum artificiel.

Notes

1. Si l'on ne peut disposer d'huile de poisson, on peut utiliser de l'huile extraite de la graisse d'oiseaux aquatiques.

2. Les lotions froides peuvent être des huiles de base mélangées à des huiles essentielles de menthe, eucalyptus, gaulthéria, ou camphre, froides et mises dans des bouteilles vertes (c'est l'idéal). Les badigeons peuvent comprendre de l'eau dans laquelle les végétaux, tels que les graines d'origan ou de fenugrec, ou les feuilles de nîm, d'eucalyptus, de citronnier ou d'œillet, ont été bouillies (la graine d'origan doit bouillir de 4 à 5 minutes). Les plâtres peuvent être faits d'argile douce ou du mélange végétal suivant : mélangez $\frac{1}{2}$ cuiller à café de tuméric, $\frac{1}{2}$ tasse de farine de froment, 4 cuillerées à soupe d'eau, 6-10 gouttes d'huile (de préférence de moutarde), et une pincée de sel. Mettez le plâtre sur des bandes de tissu, et appliquez sur l'articulation luxée.

3. Un type de décoction pour lavement (basti) peut être réalisé en utilisant une égale quantité d'herbes qui constituent le triphalam (haritaki – *Terminalia chebula* –, bibhitaki – *Terminalia bellerica* – et amla) ou de la poudre triphalam, que l'on peut trouver facilement. Faites bouillir une cuillerée à thé de poudre triphala dans $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau jusqu'à ce que l'eau soit réduite de moitié. Filtrez et mélangez le liquide à une tasse d'huile préchauffée. L'huile est nécessaire pour que le colon ne soit pas trop desséché, et que vata ne soit pas ainsi en excès. Laissez refroidir avant usage.

4. On peut utiliser de l'huile de sésame si ces huiles ne sont pas disponibles.

5. L'huile de graine de fenugrec n'est pas vendue dans les magasins. On peut la confectionner en faisant bouillir 1 cuillerée à soupe de graines dans $\frac{1}{2}$ tasse d'huile de sésame ou de moutarde. Quand les graines deviennent noires, filtrez l'huile et emmagasinez-la pour une utilisation future.

6. Pour faire de la tisane de gingembre, coupez un morceau de gingembre frais d'un cm en petits bouts. Mettez le gingembre dans une tasse d'eau et bouillez jusqu'à ce que l'eau soit réduite de moitié. Si vous le désirez, vous pouvez faire bouillir $\frac{1}{4}$ de tasse de lait avec l'eau. Ajoutez $\frac{1}{4}$ de cuillerée de feuilles de thé noir et servez avec Sucanat.

7. On peut trouver des feuilles d'argent dans des boutiques indiennes, mais pas de feuilles d'or. Celles-ci peuvent être commandées. Prenez une feuille d'or pur avec une cuillerée à café de miel.

8. Massage fait avec des mains chaudes et de l'huile, ou des mains froides et de l'huile.

9. La poudre de lapis lazuli, de saphir bleu, et l'oxyde de tourmaline sont bénéfiques en cas de paralysie.

10. Avec par exemple de la crème beeswax, de l'huile de santal, ou de l'huile de jasmin.

Notes

1. Le malai, la crème, et le beurre brut étaient frottés sur le visage, le cou, les mains, les seins, et les pieds ; si on utilisait du beurre, on le frottait sur le corps entier.
2. Quand la narine droite est ouverte, le corps peut absorber les ingrédients nourrissants des masques et des huiles avec plus de facilité. L'ouverture de cette narine protège aussi le corps contre le froid et l'excès de kapha.
3. Husne Yusuf est un type d'herbe persane qui peut être achetée dans des boutiques qui vendent des herbes ayurvédiques ou unani.