

edelweiss

Carnet astro
prédictions
décapantes

Créateurs
ils mènent le bal
des débutantes

**Cures
ayurvédiques**
trop magique!

Boule de cristal
nos mythologies
2009

Beauté
les meilleurs
produits
de l'année



Une publication Ringier



*Le magazine féminin audacieux
Janvier-février 2009 — 6 fr.

Cures ayurvédiques, trop magique!

Ce sera notre résolution 2009: prendre soin de notre corps ET de notre esprit. Rien de tel que la médecine traditionnelle indienne pour se faire du bien de façon intelligente. Exploration exotique. *Par Linn Levy*

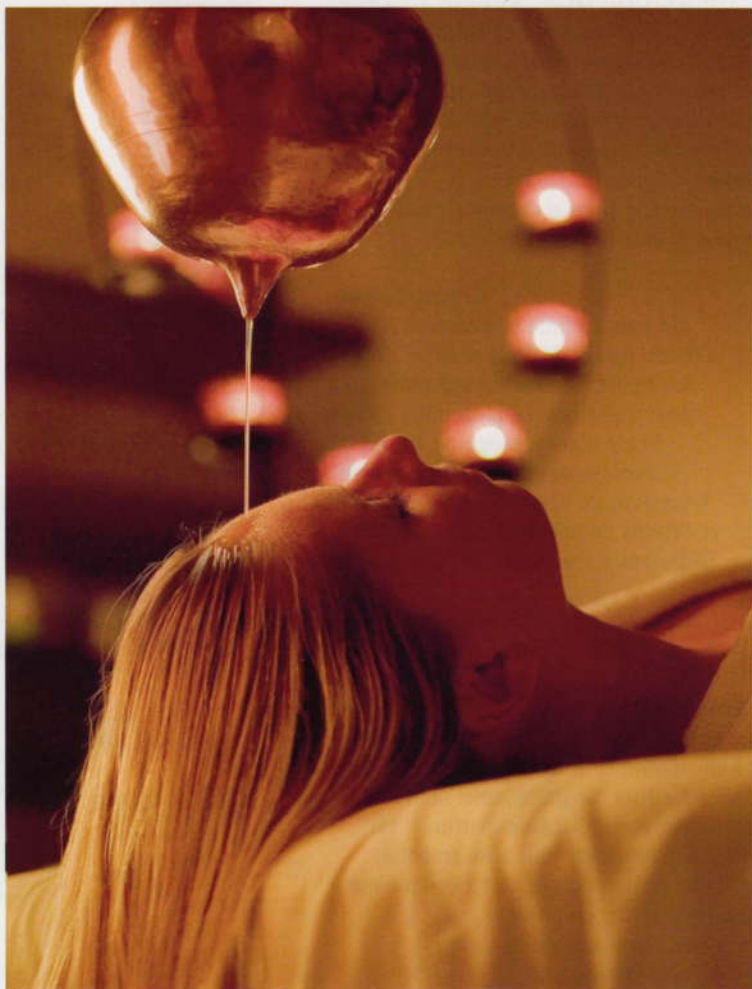
En hindi, «ayurvéda» veut dire «connaissance de la vie». Cette médecine traditionnelle a été édictée dans les *vedas*, des écrits millénaires et sacrés. L'approche y est holistique: il s'agit de se faire du bien au corps et à l'esprit en accord avec les éléments.

«J'ai beaucoup voyagé en Inde et, dès que j'ai découvert l'ayurvédique, j'ai eu envie de faire connaître ses bienfaits aux Genevois», raconte Isabelle Nordmann. Il suffit de pénétrer dans son institut After The Rain, au cœur de Genève, pour se retrouver comme par magie dans le sud de l'Inde. Là, après un examen précis de votre constitution (lire ci-dessous), on vous indiquera le soin ou la cure qui fera de vous une personne nouvelle, un esprit sain dans un corps sain. On me propose de suivre un *Garshan-svedana*, un traitement détoxifiant, qui est simplement parfait. Après un massage aux gants de soie, Lourdes, la masseuse, applique le *fango* sur tout le corps, puis enclenche la vapeur. Le corps est réellement nettoyé, purifié et détoxifié. Un bonheur. «Il est important d'être régulier et d'être traité par des thérapeutes bien formées», précise Isabelle Nordmann.

Formules traditionnelles

Car la mode s'est emparée de l'ayurvédique et, aujourd'hui, nombre d'instituts se targuent d'offrir des soins typiquement indiens, ce qui est loin d'être toujours vrai. «Il ne faut pas hésiter à demander à l'esthéticienne où elle a été formée et bien vérifier que les produits utilisés ont été élaborés à partir de formules traditionnelles», précise Natacha, thérapeute au Space Of Time, à Morges, elle aussi passionnée de l'Inde.

Le massage le plus classique est l'*abayanga*, prodigué avec l'huile qui correspond à votre *dosha* (lire ci-dessous) et qui délasse instantanément. «C'est quelque chose qui change la vie si on le fait bien, souligne-t-elle. Ces soins doivent être bien sûr accompagnés d'une bonne hygiène de vie: nourriture variée et végétarienne, repas à heure fixe, exercices physiques quotidiens et méditation, se coucher tôt et se lever toujours à la même heure.» Prête pour un nouveau mode de vie *tellement 2009*?



Quel est votre «dosha»?

L'ayurvéda distingue trois *doshas*, c'est-à-dire des principes actifs de base: *Pitta*, *Vata*, *Kapha*. Lorsqu'ils sont en harmonie dans le corps et dans l'esprit d'une personne, tout va bien. Ces trois éléments sont présents chez chacun, mais il y a toujours un *dosha* (ou un mélange de deux) prédominant. A l'aide d'un questionnaire et de la prise du pouls, un médecin ayurvédique ou un thérapeute diplômé pourra définir votre type.

– *Vata*: C'est le principe actif du mouvement. On lui attribue les éléments de l'air et de l'éther, en lien notamment avec le métabolisme. Lorsque le *Vata* est équilibré, on est énergique, heureux avec un esprit calme et éveillé.

– *Pitta*: C'est le feu. Il régit la digestion, le métabolisme et la température du corps. Lorsqu'il est équilibré, on jouit d'un esprit clair et d'une bonne digestion.

– *Kapha*: C'est la terre et l'eau. C'est la force qui structure l'organisme et maintient les fluides corporels. Lorsqu'il est équilibré, on a de la force, de la persévérance et de la stabilité psychique. ***

Pour connaître son dosha: www.ayurveda.fr/connaitre-dosha.asp
www.whatsyourdosha.com



Un mandala, symbole d'harmonie et d'équilibre.

Infos utiles:

- Le Centre de formation Ushaveda, 34, Gottaz, Morges. Leur site internet donne plein d'infos: www.usha.ch.
- www.veda.ch, infos, boutique virtuelle pour produits, thés, livres et bonnes adresses.
- Dr. Naveen Gupta: www.ayurved.eu.

Cures en Inde:

- Dans l'Etat du Kerala, au sud de l'Inde, il y a pléthore de centres et de cures ayurvédiques. Se renseigner auprès de votre thérapeute en Suisse ou auprès des agences de voyages.
- Version grand luxe: Ananda in The Himalayas, The Palace, Narendra Nagar, Tehri - Garhwal Uttaranchal India: www.anandaspa.com.

Les instituts:

- After The Rain, Urban Day Spa, 4, passage des Lions, Genève, 022 819 01 50.
- Space Of Time, 24, rte de Lausanne, Morges, 021 803 12 00.
- Lausanne Palace & Spa, demander Philippe, 7-9, Grand-Chêne, Lausanne, 021 331 31 31.
- Amina Suchet, thérapeute diplômée en massages ayurvédiques, 1, ch. du Chantey, Fontanivents s/Montreux, 021 964 53 13.
- L'Instant Bleu, 14, place Cornavin, Genève, Dr. Dimuthu Kahawatta, 022 731 30 38.
- Institut Maharishi, Philippe Mercanton, 56, avenue Wendt, Genève, 022 940 23 04.
- Milly Gueisbuhler, 20, rue de la Condemine, Moutier, 032 493 64 08.
- Pierre Baierlé, Dr en Science Védique, 079 773 26 39, www.vedoham.org
- Ecole de yoga Soluna, 18, rue du Môle, Genève, soins ayurvédiques sur rendez-vous, Solange au 076 496 37 97.

Consultation avec le Dr Naveen Gupta

C'est au bord du lac, à Morges, à l'institut Space Of Time, que le docteur indien Naveen Gupta donne ses consultations. Le médecin ayurvédique, né à Delhi, réside en Belgique et vient régulièrement en Suisse. «Il est très demandé, souligne Paule-Martine Dubois du Nilac, la directrice de l'institut. Nous allons vraisemblablement organiser des consultations d'une semaine tous les mois.»

Le docteur nous accueille dans un petit bureau. Et nous explique d'une voix douce sa façon de procéder. «C'est très important de rassurer le patient, dévoile-t-il en souriant. Car il faut qu'il soit en confiance et relax pour que je puisse bien prendre son pouls. Lorsque l'on est trop stressé, le corps peut envoyer de faux messages.»

C'est précisément par la prise du pouls que débute la consultation. Le spécialiste ferme les yeux et applique trois doigts sur mon poignet gauche.

«Je prends votre main gauche car vous êtes une femme, et mes trois doigts correspondent aux trois principes actifs biologiques de base (*Pitta, Vata, Kapha*).» Voilà, voilà. J'inspire et expire profondément en observant le spécialiste du coin de l'œil et en priant pour qu'il ne découvre pas trop vite mes multiples mauvaises habitudes...

Il ouvre les yeux, m'observe avant de me faire tirer la langue. Puis applique deux doigts sur le bas de mon cou. «La médecine ayurvédique identifie trois types de personnes (*ndlr: les doshas, lire page précédente*) qui correspondent à des qualités physiques, mentales, spirituelles et émotionnelles, explique-t-il. J'observe aussi quelles sont les déséquilibres à régler dans le corps. Pour nous, la santé ne comprend pas uniquement le corps mais toutes les dimensions fondamentales de la vie: l'âme, la nutrition, le mode de vie, l'activité physique et émotionnelle.»

Il m'observe une ultime fois et déclare: «Vous êtes un mélange de *Vata* (dominant) et de *Pitta* (récessif). L'air et le feu. Votre estomac est irrité et votre foie est dans un mauvais état. En fait, c'est tout votre système digestif qui ne fonctionne pas parfaitement. Et votre peau est un peu sèche. Vous devriez manger de la soupe de lentilles mung le matin et consommer davantage de graines de cumin, de gingembre frais, de curcuma et de riz basmati. Un bon remède est de faire tremper cinq amandes dans de l'eau pendant toute une nuit, de les peler et de les mâcher avec un peu de lait bio et de miel.» Il me prescrit un remède naturel ayurvédique pour mon foie: le livika, à prendre pendant quatre mois. «On peut atténuer des problèmes grâce à des solutions médicinales naturelles et en se nourrissant correctement, conclut-il. Prenez la migraine, par exemple, je recommanderais pour ceux qui en souffrent de consommer du gingembre pressé, du basilic ou du thé à base de réglisse.» *