

Le Kerala au fil de l'eau

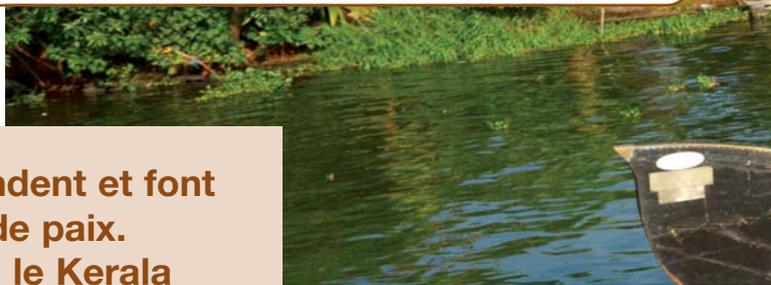
Au Kerala, l'eau et le ciel se confondent et font de cette région indienne un havre de paix. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le Kerala est le centre névralgique de l'Ayurveda. Embarquez sur les backwaters et laissez-vous aller...

Le Kerala ou « pays des cocotiers » est un Etat indien bordé d'un côté par une longue zone littorale, et de l'autre par des montagnes de 3000 m d'altitude, les Ghats occidentaux. Entre les deux, on trouve des rizières, des plantations de théiers, notamment aux alentours de la ville de Munnar, de caféiers, de poivriers et de bois.

Légendaires backwaters

A une soixantaine de kilomètres des Ghats occidentaux, la façade maritime est parsemée d'une série de lagunes, entourées de palmiers et reliées par les « backwaters », une des particularités du Kerala. Uniques, les backwaters ont été créés par les courants et les vagues. Des dépôts d'alluvions, en s'accumulant, ont fini par former des canaux et des digues, qui constituent aujourd'hui de véritables remparts à la mer.

Des embarcations particulières empruntent ces lagunes. Ces petits bateaux de commerce donnent au Kerala des allures de Mékong, d'autant que souvent, les marins portent les fameux chapeaux chinois en forme de cône. Les backwaters s'enfoncent parfois suffisamment loin dans les terres pour permettre au visiteur de découvrir des villages pittoresques, loin des sentiers battus.



Animaux en liberté

Le Kerala compte également plusieurs parcs nationaux qui sont d'anciennes réserves de chasse privée des aristocraties anglaise et indienne. Situé à cheval sur la frontière entre le Kerala et le Tamil Nadu, le Parc national de Periyar est ainsi très apprécié par les touristes.



On peut y voir des bisons, des antilopes, des éléphants, des oiseaux et, avec un peu de chance, des tigres. Au cœur de la réserve se trouve un lac sur lequel il est possible de naviguer en bateau afin de profiter de la réserve ornithologique.

A 15 km à l'ouest de Kottayam, se trouve la réserve ornithologique de Kumarakom, qui occupe une ancienne plantation de caoutchouc remplie d'oiseaux migrateurs. Au centre et à l'est de l'Etat, la réserve de Thattekad accueille elle aussi des oiseaux sédentaires et migrateurs, au cœur de forêts de tecks et de bambous. Enfin, au centre du Kerala, la réserve naturelle de Parambikulam abrite des éléphants, des crocodiles, des tigres et des panthères.



Massages santé

Si l'Ayurveda n'a pas réellement vu le jour au Kerala, l'Etat est devenu la région emblématique de cette médecine traditionnelle indienne qui signifie « science de la longévité ». Un véritable tourisme de la santé s'est même développé dans cette approche ayurvédique.

L'Ayurveda distingue trois énergies principales, appelées « doshas ». Fondamentales à toute forme de vie, elles régissent les processus de croissance, d'entretien et de décomposition. Elles sont appelées Vata (air) + Ether (espace), Pitha (Feu + Eau) et Kapha (Eau + Terre).

Issu de la médecine kalarichikilsa, originaire du Kerala, le massage Kalari était pratiqué à l'origine pour soigner les combattants pratiquant le kalaripayat, l'ancêtre de tous les arts martiaux, afin d'augmenter leurs capacités physiques.

Aujourd'hui, ce massage, appliqué à tous, permet de relancer la circulation sanguine et lymphatique, soulage les problèmes articulaires et osseux, favorise l'élimination des toxines et favorise une relaxation profonde. Il est exécuté à l'aide des mains (2 ou 4 avec 2 masseurs) et des pieds et dure entre 1 heure et 1 heure 30. Pendant les massages, le masseur adopte des postures de yoga.

Le must ? Apprendre les rudiments de ce massage au cours d'un voyage découverte en Inde. Au centre *Yogalife Homestay* par exemple, Manoj vous propose pendant 7 ou 14 jours de suivre une formation au massage Kalari. Au programme : 14 heures de cours pratiques ainsi que des cours de hata yoga. Un hébergement en pension complète avec cuisine indienne familiale est assuré.

Informations par mail : Manoj@pascale-shiatsu.info