

NOUVEAU
N° 2

L'ayurvéda,

médecine indienne millénaire

La santé retrouvée

Une bonne hygiène alimentaire, des exercices de respiration, des postures de yoga, des plantes et des massages...

Médecine holistique

L'ayurvéda prend soin du corps comme de l'esprit

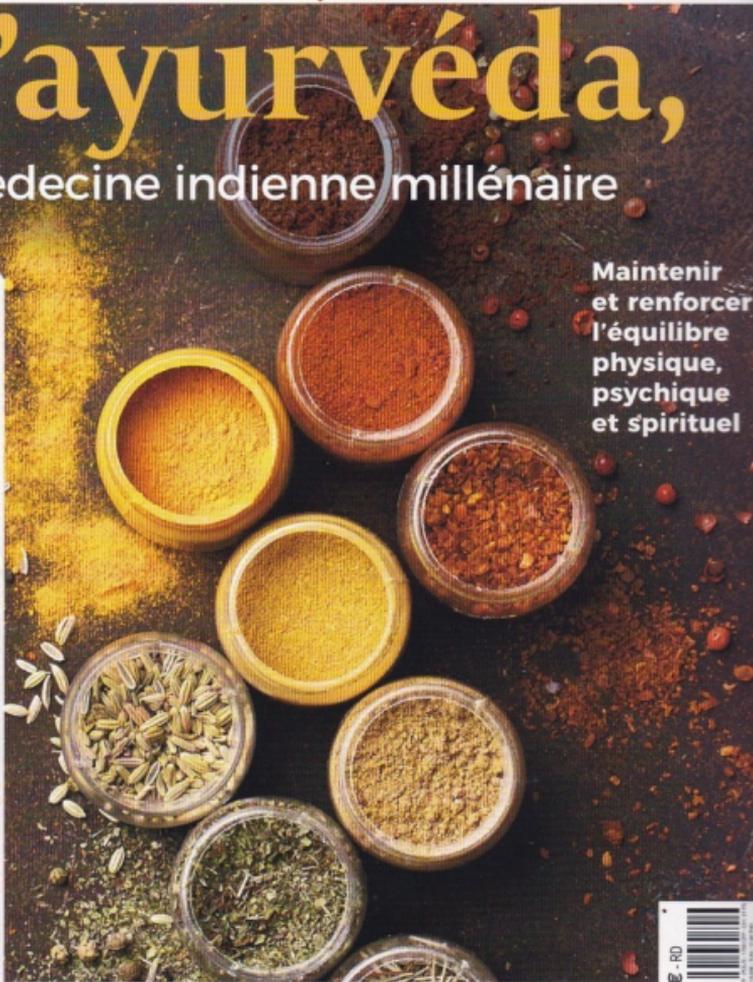
À la découverte des chakras

Centres spirituels et énergétiques

Vata, Pita, Kapha, quel est votre dosha ?

Et aussi
La méditation et ses bienfaits : se plonger en soi afin de se soigner

Maintenir et renforcer l'équilibre physique, psychique et spirituel



Contributeurices



Violaine Chatal,
Journaliste santé en presse écrite, à la radio et à la télévision, Violaine Chatal connaît bien les médecines alternatives comme la médecine chinoise, l'aromathérapie, l'ayurvéda et la phytothérapie. Co-auteurice de plusieurs ouvrages santé rédigés en collaboration avec des médecins, elle a co-écrit

notamment : « Soigner son enfant grâce aux médecines douces » (Ed. Albin Michel)



Bénédicte Bonnet
Comédienne, professeure et auteure. J'ai découvert la méditation il y a environ 22 ans. Elle ne m'a pas quittée et je l'enseigne dans chaque établissement où je travaille. Respirer, écrire et aimer sont devenues mes trois bonnes fées auprès desquelles je me ressource pour pouvoir donner en retour.

Experts



Fabien Correch
Praticien français, il dispense ses soins ayurvédiques depuis 18 ans. Diplômé de l'Institut Européen d'Études Védiques, il est certifié praticien d'ayurvéda spécialisé en Panchakarma et a suivi une formation au Nisarga-gram Institute à Pune (Inde). Il est l'auteur avec Nathalie Ferron de

Ma bible de l'ayurveda, édition de luxe, Le Grand Livre de l'ayurveda Santé-Détox et le Guide poche de l'ayurveda Santé (Ed. Leduc).



Manoj Kumar Kanattil
Originaire du Kerala, dans le sud de l'Inde, Manoj Kumar Kanattil est diplômé d'État du Bharat Sevati Samaj en ayurveda Panchakarma et en massage.

Il a étudié pendant 7 ans les soins et les massages ayurvédiques à l'Indian Ayurvedic Health Center à Mumbai, auprès du Maître Ashok Kumar Curukkal, issu de la lignée de Vasudevan Curukkal, grand maître de Kalariappayatt. Il pratique l'ayurveda depuis 2000 et propose ses services à Pomichet (Loire-Atlantique) et dans ses environs depuis 2015.
www.manoj-ayurveda.info

Vous voulez vous abonner ou vous chercher un ancien numéro ?
Shop.oracom.fr Pour toute question sur un abonnement en cours. Les Grandes Traditions Santé / Abonnement
CS 60003 - 31242 L'Union Cadex - France
Ligne téléphonique réservée aux abonnés (appel non surtaxé)
05 34 56 35 60 (10h à 12h - 14h à 17h) - depuis l'étranger : +33 534 563 560
Adresse email réservée aux abonnés : traditions-sante@oracom.fr
Commande d'abonnements par téléphone (paiement par CB)
05 34 56 35 60 (10h à 12h - 14h à 17h) - depuis l'étranger : +33 534 563 560

SERVICE CLIENT : mademoiselle@equilibre.fr

RÉDACTION

Rédactrice en chef : Iris Maluskij
iris.maluskij@oracom.fr
Révision : Sabrina Buiette (Mot à Mot)
Conception et réalisation graphique : Liliane Rahms
Maquette : Oracom

Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Fabien Correch, Manoj Kumar Kanattil, Louise Meyer, Omar Mahdi

PUBLICITÉ

Ingrid Gaignard - ingrid.gaignard@oracom.fr - 06 60 88 51 70
Lionel Fischer - lionel.fischer@oracom.fr - 01 77 45 35 77
L'éditeur s'autorise à refuser toute insertion qui semblerait contraire aux intérêts moraux ou matériels de la publication.

DIFFUSION

Messageries Lyonnaises de Presse
Directeur des ventes et de la diffusion : Jean-Philippe Piron
Responsable titres : Louis-Arnaury Chambard, Mélissa Kromah, Virginie Sommavilla
Contact dépositaires et diffuseurs : diffusion@oracom.fr

MARKETING/PROMOTION/PARTENARIATS

Directrice Marketing / Communication & Promotion :
Sandra Boixel - sandra.boixel@oracom.fr
Responsable Marketing & Communication : Irina Koltirine
Cheffe de produit : Lucie Honoré - lucie.honore@oracom.fr
Chargée de marketing direct et abonnements : Marie de Carrière

ADMINISTRATION/ACHATS

compta@oracom.fr - 01 44 78 97 64
Directrice des achats : Virginie Labrusse - virginie.labrusse@oracom.fr

DIRECTEUR DÉLÉGUÉ

Claude Olive

DIRECTRICE ASSOCIÉE

Nathalie Cohen

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Jean-Philippe Pécoul

Les grandes traditions santé est une œuvre de ORACOM,
SA au capital de 147 496 € - RCS Paris B 397 522 657
Siège social : 168 bis-170 rue Raymond Losserand - 75014 Paris
Principaux actionnaires : Jean-Philippe Pécoul, Aurélie SARL, Finadin SA
Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse
Dépôt légal à parution : 2801-8907
Commission paritaire : En cours

Impression

BLG-TOUL ZI Croix de Metz 54200 TOUL
Origine du papier : Finlande
Taux de fibres recyclées : 0
Certification : PEFC - Eutrophisation Ptot (Kg/t) 0,007

Malgré le soin apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses, ni l'éditeur, ni l'imprimeur ne pourraient être tenus responsables d'éventuelles erreurs ou omissions.
Sauf accord spécial, les manuscrits, textes et photos envoyés à la rédaction ne sont jamais restitués. La citation de marques, noms de firmes, etc. est faite sans aucun but publicitaire. Extraits du Code de la propriété intellectuelle, Art. L. 122-4 : Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque, Art. L. 335 - Est également un délit de contrefaçon toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi, Art. L. 335-2. La contrefaçon en France d'ouvrages publiés en France ou à l'étranger est punie (n° 94-102 ou 5 février 1994, art. 1°) "de trois ans d'emprisonnement et de 300 000 euros d'amende".

Les grandes traditions santé est une publication du groupe Oracom.
Équilibre est une marque déposée par le groupe Oracom.



Abhyanga

les massages pour lâcher prise

Pratiqués en Inde depuis des temps immémoriaux, les massages, et en particulier le massage *Abhyanga*, possèdent de nombreuses vertus pour la santé comme le confirme Manoj Kanattil, diplômé en ayurvéda Panchakarma et en massages.



Les massages sont au cœur de la prise en charge ayurvédique. Les premiers textes de l'ayurvéda comparaient ainsi le corps à un sac en cuir qui s'use, mais qui peut aussi être conservé plus longtemps s'il est bien nourri. Charaka, un médecin itinérant qui vivait à l'époque de l'empereur Kanishka en 78, insistait ainsi sur l'utilité des massages à l'huile en soulignant que lorsqu'un pot est recouvert d'une substance grasse, son contenant peut s'enlever facilement. Ce principe simple peut s'appliquer au corps : lorsqu'il est correctement huilé, les *doshas* perturbés peuvent retrouver l'équilibre assez facilement.

Il existe de nombreux massages ayurvédiques, mais le massage *Abhyanga* est le plus pratiqué en Inde et aussi le plus connu en Occident. Étymologiquement, il est issu des termes *abhi* (le tout) et *anga* (le corps).

Bénéfique pour les *doshas*

Réalisé avec de l'huile tiède appliquée sur l'ensemble du corps, y compris sur le visage et le cuir chevelu, il est bénéfique pour les trois *doshas*, mais encore plus pour les personnes *Vata*. Il permet en effet de rééquilibrer un excédent *Vata* dans le corps, en entretenant la souplesse et la musculature et en empêchant le dessèchement.

« Le massage *Abhyanga* élimine les toxines, la fatigue et les tensions. Il facilite la circulation sanguine ainsi que celle des énergies. Il détend le dos, tonifie les muscles et améliore la mobilité articulaire.

Le massage *Abhyanga* permet de lâcher prise et réduit l'insomnie et l'anxiété.

À la fois relaxant et revitalisant, il peut aussi être pratiqué en automassage. 50 % de ses résultats sont dus au massage et 50 % à l'utilisation des huiles ayurvédiques », explique Manoj Kanattil, diplômé en ayurvéda Panchakarma et en massages.

Il n'existe pas de protocole détaillé du massage ayurvédique dans les textes ayurvédiques. « Il y a autant de protocoles de massage que d'enseignants », confirme Manoj Kanattil.

Évacuer les toxines

« Cependant, il existe de grandes différences entre l'*Abhyanga* enseigné en France et celui qui est pratiqué en Inde. En France, il y a une recherche de manœuvres sophistiquées alors qu'en Inde l'objectif est d'évacuer les toxines et les tensions. La répétition de mêmes manœuvres jusqu'aux extrémités permet un véritable lâcher-prise », explique-t-il. Les contre-indications de ce massage sont la fièvre, l'état grippal, les cancers et



les phlébites. Les femmes ont aussi tout intérêt à éviter de se faire masser pendant les règles pour éviter les perturbations du cycle et il est préférable d'attendre deux heures après un repas afin de laisser le temps à la digestion de se faire avant de se faire masser. Pendant un jeûne, un massage réalisé avec de l'huile est également déconseillé.

En dehors de ces cas précis, le massage *Abhyanga* peut être pratiqué idéalement une fois par mois, mais tout dépend du ressenti de chacun. Certaines personnes font des massages *Abhyanga* une fois par semaine ou sous forme de cures.

La fréquence des massages dépend aussi de la constitution. Ainsi, les *Vata* peuvent en recevoir presque tous les jours, les *Pitta*, trois fois par semaine maximum et les *Kapha*, pas plus de deux fois par semaine en raison de l'utilisation d'huile.

Pratiqué traditionnellement avec de l'huile de sésame, le massage *Abhyanga* peut être réalisé avec une huile adaptée

à chaque constitution. Ainsi l'huile de sésame convient aux *Vata*, l'huile de noix de coco aux *Pitta* et l'huile de moutarde aux *Kapha*.

Tampons d'herbes chauffées

Il existe d'autres massages ou méthodes associés aux massages ayurvédiques. Ainsi *Kizhi* est un soin pratiqué lors d'un massage. « Il est basé sur l'utilisation de tampons d'herbes chauffés dans des huiles médicinales qui ont une action bénéfique pour réduire les inflammations, l'arthrose, les douleurs musculaires et articulaires. Il favorise la sudation, l'élimination des toxines et du stress. *Kizhi* procure une détente profonde, améliore la mobilité et la flexibilité », explique Manoj Kanattil. *Navarakizhi* est un soin pratiqué après un massage d'huile ayurvédique. Des tampons, composés de riz médicinal cuit dans une décoction de différentes plantes, et plongés dans du lait chaud afin d'induire une sudation, sont utilisés

jusqu'à ce que le corps soit entièrement enduit de crème de riz.

« Navarakizhi est indiqué en cas de rhumatismes chroniques et de douleurs articulaires. Il renforce l'énergie physique et le système nerveux, redonne courage, confiance et endurance. Conseillé sous forme de cure, il procure également un sommeil profond », explique Manoj Kanattil.

Guerriers-guérisseurs

Le massage *Kalari* est le massage ayurvédique pratiqué au Kérala, dans le sud de l'Inde. Il était, à l'origine, pratiqué par les guerriers-guérisseurs du Kérala, pour soigner les combattants qui pratiquaient le *Kalaripayat*, le plus ancien de tous les arts martiaux qui, selon la légende, aurait été exporté par Bodhidharma à Shaolin, en Chine.

« Le massage *Kalari* permettait d'augmenter le potentiel des combattants. Aujourd'hui ce massage prépare le corps aux mouvements dans le cadre de la rééducation ou de la pratique du yoga, de la danse ou du stretching car il augmente la souplesse musculaire et articulaire. Il participe à l'élimination des toxines, à la régulation des fonctions physiologiques et soulage de nombreux problèmes osseux. C'est un massage de remise en forme, de rajeunissement, de longévité, de détente et de prévention. Il calme le mental et améliore la concentration », souligne Manoj Kanattil. Originaire du Gujârât, dans l'ouest de l'Inde, *Kansu* est le nom du bol utilisé pour le massage qui porte son nom. De forme ronde et concave, il est constitué d'un alliage de métaux dont le principal est le cuivre. « Le massage s'effectue sur la plante des pieds avec du *ghee* (beurre clarifié) et permet d'équilibrer l'élément



Feu. Il améliore la santé des yeux, réduit les insomnies et apporte calme et bien-être. Kansu régule le système nerveux et certaines fonctions hormonales », explique Manoj Kanattil.

Filet d'huile sur le front

L'ayurvéda propose aussi d'autres soins qui diffèrent des massages comme *Shirodhara* (le fameux filet d'huile sur la tête) ou *Kati Vasti*, une application d'huile médicinale chaude sur une zone sensible du bas du dos qui permet de soulager des problèmes dorsaux comme la sciatique et la hernie discale. ◀

AUTOMASSAGE DU CRÂNE, MODE D'EMPLOI

Appliquez une petite quantité d'huile chauffée sur le sommet de votre crâne au niveau d'une zone appelée *Adhipati Marma*, ou le père de tous les points (la fontanelle), qui est souvent un peu molle. Massez votre cuir chevelu avec le bout des doigts puis vos tempes. Continuez en massant les lobes de vos oreilles en les tirant doucement avec le pouce et l'index. Cette zone renferme souvent beaucoup de tensions, n'hésitez pas à utiliser le bout de votre doigt pour masser délicatement l'intérieur de l'oreille. Terminez en massant la prééminence osseuse localisée derrière l'oreille.