

## MASSAGE AYURVÉDIQUE

### **LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE PORTÉ A SON APOGÉE OU L'ART SUBTIL ET DIVERSIFIÉ DE TRAITER L'ÊTRE DANS SA GLOBALITÉ COSMIQUE TOUT EN RESPECTANT SA CONSTITUTION INDIVIDUELLE**

Dr S. Hunziker & J.-P. Bigler  
Recto-Verseau, juin 2006

## **MASSAGE AYURVEDIQUE versus MASSAGE INDIEN - GUIDE POUR L'USAGER**

### **AVANT-PROPOS**

#### **MASSAGE AYURVEDIQUE ou MASSAGE INDIEN ? ... serait-ce la même chose ?**

Une confusion nous guette ! Non, le massage indien n'est pas synonyme de massage ayurvédique. Il dénomme en fait le massage que les indiens échangent traditionnellement entre eux dans le cercle familial et social de proximité dans un esprit préventif et pour la détente. Il s'agit d'une technique de massage simple appliquée à tout le corps. Il ne tient pas compte de la constitution et n'a pas recours aux poudres et huiles médicinales. Le massage indien n'est à ce titre pas un massage thérapeutique.

Le massage ayurvédique par contre -qui nous vient également de l'Inde- est un massage thérapeutique de pure tradition médicale. Il constitue un outil thérapeutique de premier choix pour le médecin ayurvédique et il est indiqué sous forme de ses différentes techniques dans un large spectre de pathologies allant jusqu'à des degrés de morbidité élevée.

L'Ayurvéda, qui est une des médecines traditionnelles de l'Inde, représente actuellement le plus ancien système médical structuré au monde enseigné encore dans sa globalité à ce jour. Il se base sur les anciens textes écrits en sanskrit depuis 1500 ans avant J.Chr.(les Védas). Dans le contexte du renouveau que vit la médecine ayurvédique, d'une part suite au retrait des britanniques et de l'autre grâce à l'intervention du Mahatma Gandhi, des médecins ayurvédiques (Vaidya) et des érudits en sanskrit se penchent depuis des décennies sur ces textes dans les universités en Inde. De nos jours l'Ayurvéda est couramment enseignée dans de nombreuses universités étatiques et pratiquée dans des hôpitaux publics et des cliniques privées en Inde.

En occident également, l'Ayurvéda - et plus particulièrement le massage ayurvédique - connaît depuis quelques années un grand essor, surtout dans le monde du wellness et de l'esthétique. Elle est soumise à une forte commercialisations et constitue actuellement une mode très répandue. Cela ne contribue malheureusement pas au respect de son enseignement originel et autant la pratique thérapeutique que l'information au public en sont affectées.

Ainsi de simples massages indiens sont souvent enseignés en guise de massage ayurvédique et les préparations médicinales sont substituées par des néo-produits commercialisés. De même, les « cures ayurvédiques », qui ont la cote dans de nombreuses institutions et hôtels, ne sont la plupart du temps que de pâles répliques de cures médicales authentiques. Dans le contexte de l'essor commerciale et touristique que vit l'Ayurvéda, la présence de médecins indiens dans une institution ou un hôtel que ce soit en Inde ou ailleurs n'est pas forcément un gage de qualité non plus. De quoi étourdir la personne qui cherche une prise en charge ayurvédique sérieuse pour résoudre un problème de santé.

### **PETIT GUIDE POUR L' USAGER**

**Le massage ayurvédique est un terme qui regroupe en réalité une multitude de différentes techniques de soin qui ont la propriété d'ajuster le liquide intercellulaire de l'organisme (la lymphe) de manière à créer un équilibre chimico-physique entre les organes permettant de préserver leur fonctionnement**

**Elles ont en commun**

**l'utilisation de préparations médicinales (ex : poudres, huiles, emplâtres médicinaux) composées de nombreuses plantes ou extraits du règne minéral, parfois animal en respect de la pharmacopée ayurvédique et de l'indication thérapeutique**

**(NOTE : La pharmacopée ayurvédique est très riche et comporte des milliers de substances appartenant à tous les règnes)**

**le respect de la constitution du patient dans le choix de la préparation médicinale d'une part et dans le choix du soin ainsi que de son application technique de l'autre**

**Le massage ayurvédique est ainsi précédé d'un bilan d'entrée en vue de déterminer la constitution du patient ainsi que les indications et contre-indications pour les soins et les préparations médicinales à l'aide d'une anamnèse.**

**La liste complète de tous les soins ayurvédiques serait trop longue à dresser, nous nous limitons ici aux soins qui sont le plus couramment pratiqués. Il est à noter que selon les régions de l'Inde, les techniques de soin et leur dénomination peuvent varier.**

**L'Abhyanga constitue le massage de base en Ayurvéda, autour duquel s'articulent et sur lequel se basent tous les autres massages pratiqués à l'aide des mains et des pieds. C'est un massage énergétique complet à l'huile médicinale avec action thérapeutique particulière sur les systèmes neurosensoriel, cardio-vasculaire et lymphatique. Il travaille tout le corps, des cheveux aux orteils et n'est traditionnellement pas pratiqué de manière partielle. Il est d'une grande complexité, peut comporter plus de 300 différents mouvements et a recours à toutes les techniques de mouvement utilisés couramment dans les soins manuels (effleurage, friction pression, malaxage, pétrissage, frottement, tapotement, percussion, torsion, vibration, etc). A l'issue du massage le patient se sent détendu et tonifié.**

**Le Mardanamarma est le massage par stimulation des points vitaux. Sa base est l'Abhyanga auquel on ajoute le travail sur les points vitaux qui sont des repères du corps énergétique à l'image des points d'acupressure en médecine chinoise. Ces points sont en relation directe avec des organes et des fonctions de notre corps et leur stimulation peut avoir des effets profonds au niveau physique, psychique et spirituel. La maîtrise de l'anatomie énergétique est donc nécessaire. Il existe 107 points vitaux (marma) essentiels qui sont traités lors de ce massage. Ce massage est pratiqué à sec ou avec de l'huile médicinale.**

**L'Udvarthanam est un massage à l'aide de poudres médicinales. Il est particulièrement indiqué dans les cas de surcharge toxique ou de surpoids. C'est un massage qui favorise l'élimination par la peau. Ses mouvements et l'enchaînement des séquences sont toujours dirigés de bas en haut et c'est la pression et le frottement qui prédominent au niveau des mouvements.**

**Le Padavishesh est le massage avec les pieds. C'est le massage le plus profond, bien connu des lutteurs et des danseurs du sud de l'Inde. Son action va jusque dans l'os et assouplit le corps dans sa globalité. Il est toujours pratiqué avec de l'huile.**

**Le Dhara est un traitement impliquant un flux d'huile sur une partie du corps. Le plus connu est le Shirodhara, le massage par jet d'huile sur le front, qui est souvent précédé par un massage manuel du haut du corps. Lors du Dhara il n'y a pas de contact manuel directe. Les effets thérapeutiques principaux du Dhara sont relaxant et anti-inflammatoire.**

**Il existe d'autres soins courants de massage ayurvédique comme le Navarakizhi (massage**

à l'aide de sacs de riz et herbes médicinales), le Pizhichili (massage manuel dans un flux d'huile sur tout le corps), les Vasti (bains d'huile concentrées sur certaines parties du corps), les Lepam (emplâtres médicinaux) et d'autres.

Pour pouvoir déployer tout son potentiel thérapeutique les techniques de massage ayurvédique se pratiquent la plupart du temps par séries. Dans les cas sévères ils peuvent être pratiqués tous les jours, sinon 2 à 3 fois par semaine. Le minimum pour obtenir un résultat thérapeutique est une séance par semaine. une prise en charge en massage ayurvédique devrait toujours être accompagnée d'une alimentation saine, parfois à revoir, et d'une hygiène de vie équilibrée. Ce sont des conseils que le thérapeute en massage ayurvédique doit pouvoir transmettre au patient en respect de sa constitution et de son état de santé.

N'oublions pas que le massage ayurvédique est avant tout l'art subtil de traiter l'être dans sa globalité cosmique, de ré harmoniser le corps pour le maintenir en bonne santé dans le but de lui permettre d'accomplir son cheminement spirituel sans entrave.

[\[haut de page\]](#)

[\[Imprimer le text\]](#)

[\[Voir les publications\]](#)

[\[Retour à l'accueil\]](#)