

## La médecine indienne en France

### Debora Dévi Beurel

*Originnaire du Brésil, Débora J. Beurel, est affectueusement nommée « Dévi » à cause de son grand amour pour la culture indienne. Elle a été formée à l'ayurvéda au sein d'écoles reconnues, comme celle de Tapovan. C'est une formatrice autorisée du LCICI (London Centre of Indian Champissage) et elle enseigne en leur nom. Elle est également membre agréée de l'association des professionnels d'ayurvéda de France et directrice de l'association Abhyanga, dont le siège est à Montpellier.*

C'est au Brésil, à la sortie de l'adolescence en découvrant la sagesse multi millénaire de l'Inde, par la lecture des Ecritures sacrées ma quête spirituelle s'est orientée vers ce continent. Désireuse d'en savoir plus, c'est tout naturellement que j'ai pratiqué, lors de séjours plus ou moins long au sein d'ashrams du nord et de l'est, le yoga puis l'art de la danse classique dans les régions du sud.

Le désir de développer un métier qui puisse être un lien entre l'Orient et l'Occident m'a amené petit à petit dans le monde du Bien Etre et du massage, domaine que j'ai approfondi durant plusieurs années à San Francisco en Californie. J'ai alors découvert l'univers fascinant du Bien Etre à travers les massages classiques comme le style suédois, le shiatsu et le massage traditionnel thaï.

A l'issue de ces années de pratique, j'ai ressenti de nouveau la nécessité du retour à mon amour d'origine: L'Inde et sa tradition à nulle autre pareille. Et c'est dans le Kerala en 1995 que ma première expérience avec l'Ayurveda s'est proposée à moi dans le cadre du traitement de purification appelé Pancha Karma, ceci auprès d'un médecin ayant lui même reçu cette connaissance de ses parents. Ce que l'on appelle en sanskrit «parampara» ou succession disciplinaire de maître à disciple était bien loin du «tourisme ayurvédique» que l'on rencontre aujourd'hui!

Au terme de cette expérience de trois semaines où j'ai senti la vitalité sourdre au coeur de chacune de mes cellules, j'ai décidé de participer à faire connaître en Occident cet art, cette science unique du soin: le massage ayurvédique.

Loin de connaître l'engouement actuel, en 1995 la tâche s'est révélée très difficile. A la fois parce que je n'avais pas encore intégré la subtilité de ce travail et que, malgré mon enthousiasme, je ne savais comment l'acquérir; également une autre difficulté m'apparaissait: comment faire tomber la méfiance occidentale pour tout ce qui sort du champ de vision propre concernant le rapport au corps, au soin et à la philosophie de la vie?

En effet, dans le domaine de la santé, certaines personnes craignent d'aller vers les massages et traitements ayurvédiques. Il est vrai qu'au vu de la complexité de la culture indienne et de l'Ayurveda, les personnes qui ne sont pas familiarisés avec l'Inde peuvent s'effrayer ou se décourager. J'ai pu entendre des propos tels que: «l'Ayurveda n'est pas approprié pour notre époque», «c'est une médecine trop douce pour les corps pollués des occidentaux», «ce n'est pas prouvé par la science » etc.

La prise du «cachet qui soulage tous les maux rapidement» ainsi que l'acceptation à voir son corps «découpé» en sections par la médecine allopathique est à ce point installée en occident que, la conception d'une approche holistique de la médecine qui pour être simple va nous obliger à changer notre façon de se nourrir, respirer, dormir, travailler, etc., est une véritable

révolution. Ces changements ne se réduisent pas en effet à des palliatifs superficiels masquant la source du problème mais apportent des résultats concrets et efficaces à long terme.

Egalement, les massages font partie intégrante de la plus part des traitements ayurvédiques et ils sont fait dans un but de purifier et rééquilibrer la personne. Ils sont appliqués selon la vision holistique de l'Ayurveda, en respectant les différentes constitutions et leurs besoins en utilisant les huiles appropriées. Recourant à la connaissance des «marmas» ou points énergétiques, les trajets suivis par l'énergie vitale (ou prana) au travers du corps et les 5 éléments déterminant les différentes constitutions et leurs besoins, les massages ayurvédiques ne suivent pas la seule vision cartésienne de l'anatomie et de la physiologie. Il est par exemple regrettable que la fédération française des kinésithérapeutes fasse obstacle à la pratique du massage aux praticiens ne détenant pas un diplôme d'état, la discipline du thérapeute pratiquant le massage ayurvédique s'exprimant différemment de celle du kiné.

S'est imposé alors à moi le besoin d'intensifier ma formation. Soucieuse de retrouver la simplicité et la subtilité rencontrées lors de ma cure ayurvédique au Kerala, j'ai commencé ma quête du «Gaal» du massage ayurvédique. Ma profonde motivation m'a conduite auprès de différents maitres indiens et ce, dans différents pays, dont la France. J'ai pu alors explorer de nombreuses techniques de massage toutes aussi riches les unes que les autres ainsi que le déroulement descurespratiquées dans les cliniques ayurvédiques en Inde.

J'ai alors été en mesure de partager ma passion et ma connaissance de la culture indienne par l'animation de stages de formation au massage, au yoga et d'ateliers d'introduction au monde fascinant de la cuisine ayurvédique dans des lieux aussi variés que la Guyane, l'île de la Réunion et le Brésil et bien d'autres.

Lors de mon retour en France en 2012, j'ai créé l'Association Abhyanga dont l'objet est d'enseigner et diffuser certaines techniques de massage peu connues en France tout en continuant d'enseigner les techniques les plus classiques. Ceci en privilégiant l'authenticité et la pureté de la tradition.

Les principes de l'Ayurveda, dont le sens premier signifie «Science de la Vie», sont universels et peuvent harmoniser toutes les différences entre les individus et les cultures. Médecine holistique regardant l'être humain dans son ensemble -corps, âme, esprit-, cette science a pour but aussi bien d'être une médecine préventive que de rechercher la guérison et le rééquilibrage des constitutions désaxées par la maladie à un niveau profond.

Nous vivons dans une époque où, si la sagesse et les connaissances apportées par l'Ayurveda sont plus que jamais appropriés et nécessaires et que le souffle de l'Ayurveda dans les pays occidentaux au travers de nombreux ouvrages est de bonne qualité, il peut également se révéler dans une vulgarisation réductrice.

Comment faire découvrir et intégrer ces connaissances d'une façon pratique dans la vie des gens de toutes les classes sociales afin que les massages et certains soins ayurvédiques ne restent pas seulement un luxe pour les classes privilégiées?

L'Inde est l'un des seuls pays au monde où l'on peut trouver le massage omniprésent dans la vie de ses citoyens. Dans mes voyages et séjours en Inde, j'ai pu voir le massage pratiqué partout et dans toutes les conditions: la maman qui masse son bébé sur le toit d'une maison à Vrindavan, la terre de Krishna, dans une gare près de Bombay, des amis qui se massent au sol sur une nappe en attendant leur train, le barbier à Rishikesh qui masse (ou arrache!) la tête de

son client après une coupe de cheveux, des masseurs qui vous proposent des massages de tête toniques à Bénarès au bord du Ganges, les esthéticiennes qui vous font des danses avec leurs mains et leurs crèmes aux arômes divins de safran et d'autres, sur votre visage pendant un «facial» à Delhi, les femmes qui se font des vraies bains d'huiles une fois par semaine pour rendre leur corps et leur cheveux sains et beaux dans le Tamil Nadu.

La liste n'est pas exhaustive car nous pouvons mentionner les hôpitaux où, dans un département parallèle à celui où se pratique la médecine allopathique, tous les traitements ayurvédiques sont administrés dans la simplicité et l'authenticité; sans oublier les nouveaux spas ou cliniques ayurvédiques de plus ou moins grand luxe faisant l'objet d'une forte demande des étrangers cherchant des lieux afin de se plonger durant quelques jours, voir quelques semaines dans un dépaysement total en s'offrant plaisir et santé à travers les cures ayurvédiques de remise en forme.

Malgré le fait que des milliers de kilomètres séparent l'Inde de l'Occident et que la Vie soit perçue dans une approche différente, nous pouvons trouver plusieurs points communs reliant la France à l'Inde ou plutôt les français aux indiens. Depuis ce constat nous pouvons espérer voir le savoir faire et la sagesse pratique de la culture indienne être «injectés» au coeur de la société occidentale afin d'aider à la formation d'individus plus sains et plus équilibrés physiquement, mentalement et spirituellement.

Dans le souci de présenter un enseignement authentique et de qualité, j'ai décidé de travailler en collaboration avec une école de massage à Londres tenue par des enseignants indiens. Cet organisme, le London Centre of Indian Champissage and Ayurveda, a été créé par Narendra Mehta, personnalité reconnue ayant introduit à Londres puis dans d'autres pays, le massage indien de la tête. Décédé en 2011, Narendra Mehta a popularisé le massage indien de la tête en créant sa méthode, le «CHAMPISSAGE INDIEN».

Aveugle, avec pour seuls outils sa sincérité, sa conviction et la sensibilité de ses mains, il a réussi à faire connaître cet art millénaire du massage de la tête à travers tout le Royaume Uni. Aujourd'hui son Institut est dirigé par sa femme et son «fils spirituel» Moses Chundi qui l'a assisté pendant 10 ans.

Le LCICI (London Centre of Indian Champissage) a aussi développé leur propre massage ayurvédique du corps qui est un mélange du massage ayurvédique traditionnel plus quelques unes des leur techniques.

L'autre technique de massage qui est devenue très populaire au Royaume Uni et développé par Kundan, la femme de Narendra Mehta est le massage indien Facelift, mélange subtil de massage, acupression et reiki. Le but de ce massage est de produire un lifting naturel grâce au massage. Il est conçu pour être une approche non invasive et douce. Il travaille notamment en libérant des contractions à la fois dans les muscles du visage et dans le tissu conjonctif. Ces massages sont les piliers de base du LCICI. Maintenant d'autres techniques de massage indien et ayurvédique se sont développés et continue à se développer mais toujours basé sur les valeurs d'authenticité. Nous visons l'excellence dans le maintien et le développement de nos normes de formation, ainsi qu'en offrant un soutien et un encouragement à tous nos élèves.

Le LCICI et l'Association Abhyanga, en alliant leurs compétences aspirent à faire prendre conscience à chacun des potentiels et capacités d'équilibre contenues dans le toucher.

Nous favorisons le lien et l'échange, le réconfort ainsi que la sérénité, et honorons ces valeurs inhérentes à la pratique du massage.

Les stages de formation et les ateliers ont lieu à Montpellier, siège de l'Association Abhyanga mais également à Paris où Moses Chundi est invité pour diriger l'enseignement.

Les stages, bilingues, sont donc d'un très haut niveau d'enseignement.

Les prochains stages de massages ayurvédique à Paris se tiendront les:

- 8, 9, 10 mai pour le Champissage Indien de la tête
- 11 mai pour le massage ayurvédique des pieds avec le petit bol en alliage
- 8, 9, 10, 11 juillet pour le massage Ayurvédique de rajeunissement du corps en compagnie de Moses Chundi et du Dr Anil Sharma, jeune médecin ayurvédique de Trivandrum, capitale du Kerala.

Je suis très heureuse et fière de pouvoir partager et contribuer à l'expansion de l'art des massages ayurvédiques en France et je remercie la revue de l'Inde en ligne, de pouvoir présenter le travail de l'Association Abhyanga!

**Debora Dévi Beurel**