



FORMATION EN AYURVÉDA  
MODULE 13



## **COMPRENDRE LES COURANTS DU CORPS**

### **ENRICHIR LE MASSAGE EN AYURVÉDA**

Pour effectuer un bon massage, il est important de comprendre comment circulent les fluides, les toxines, et même l'énergie dans le corps. Nous vous avons présenté les 3 principaux Nadis lors du module 4. Nous allons ici développer ce sujet, car leur connaissance peut grandement améliorer la qualité de vos soins.

La médecine ayurvédique a une compréhension complexe, explicite et claire du corps humain. Le placement et la fonction des organes étaient déjà bien connus des anciens docteurs ayurvédiques. Ils voyaient le corps comme une unité intégrale, dont tous les éléments fonctionnent en harmonie et de façon complètement interdépendante. Ainsi, les méthodes de traitement en Ayurvéda tournent principalement autour de l'équilibre des trois doshas.

Le système le plus subtil du corps est le système Nadi. L'efficacité de votre travail s'améliorera nettement, peu importe le massage thérapeutique que vous proposez à vos patients, si vous comprenez les Nadis et leurs fonctions. Comme il existe plus de 72 000 Nadis dans le corps, nous ne pouvons tous les présenter. Nous avons donc fait le choix de vous présenter les 14 Nadis principaux.

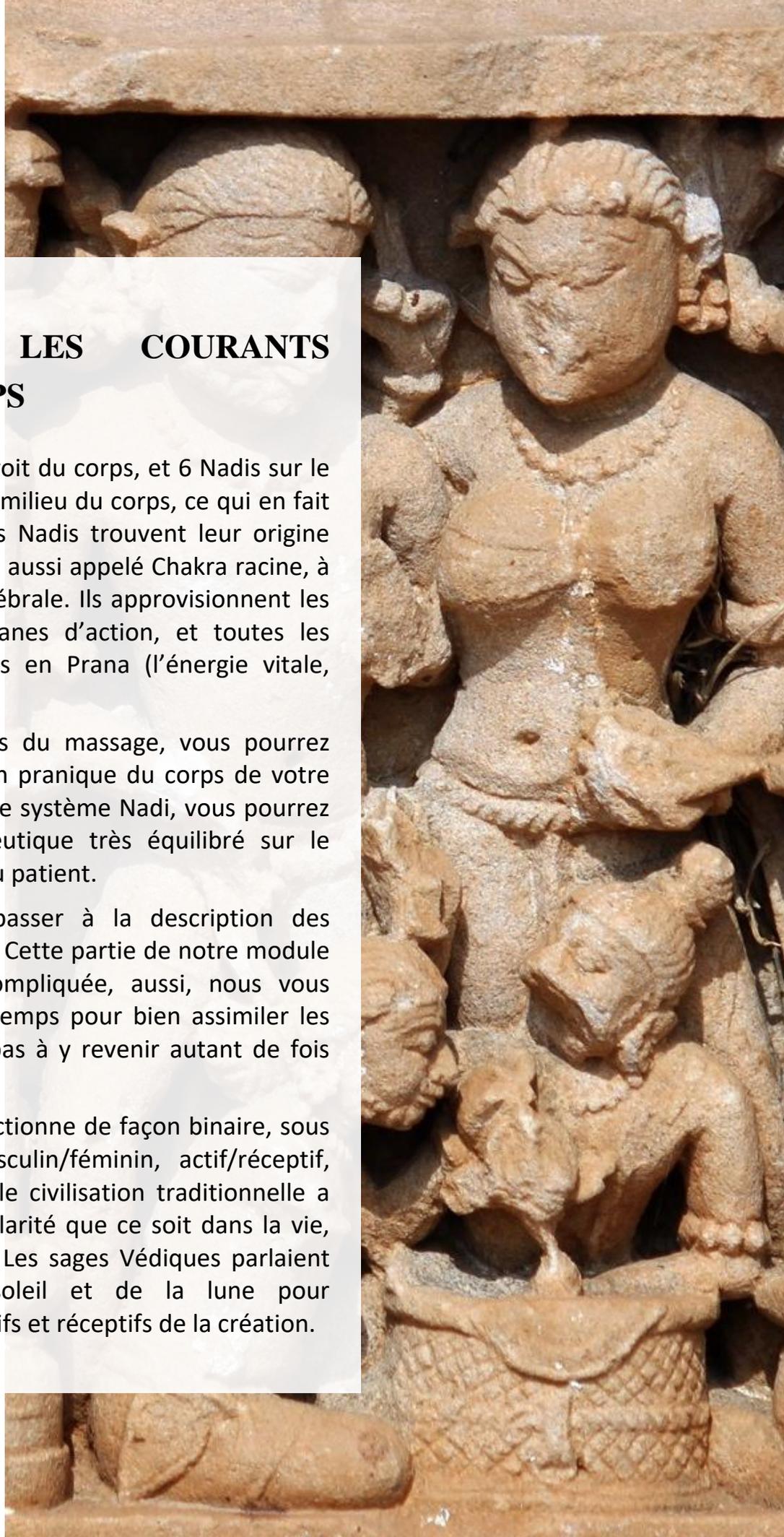
## LES NADIS : LES COURANTS SUBTILS DU CORPS

Il y a 6 Nadis sur le côté droit du corps, et 6 Nadis sur le côté gauche. Il y en a 2 au milieu du corps, ce qui en fait 14 au total. Ces différents Nadis trouvent leur origine dans le Chakra *Muladhara*, aussi appelé Chakra racine, à la base de la colonne vertébrale. Ils approvisionnent les organes sensitifs, les organes d'action, et toutes les parties majeures du corps en Prana (l'énergie vitale, équivalent au Chi ou Qi).

En utilisant ces Nadis lors du massage, vous pourrez équilibrer toute la fonction pranique du corps de votre patient. En travaillant sur le système Nadi, vous pourrez garantir un effet thérapeutique très équilibré sur le corps, les sens et l'esprit du patient.

Nous allons à présent passer à la description des quatorze principaux Nadis. Cette partie de notre module peut sembler un peu compliquée, aussi, nous vous invitons à prendre votre temps pour bien assimiler les connaissances. N'hésitez pas à y revenir autant de fois que nécessaire.

Basiquement, le corps fonctionne de façon binaire, sous forme de polarités : masculin/féminin, actif/réceptif, yin/yang... N'importe quelle civilisation traditionnelle a toujours reconnu cette polarité que ce soit dans la vie, ou dans le corps humain. Les sages Védiques parlaient métaphoriquement du soleil et de la lune pour représenter les aspects actifs et réceptifs de la création.





Pour eux, l'aspect actif est lié au Guna Rajas, et l'aspect passif est lié au Guna Tamas (nous vous invitons à revoir le module 1 si vous souhaitez vous remémorer les informations concernant les Gunas). Les chaînes centrales sont soit liées à Sattva, soit aux trois Gunas.

- ❖ Sattva est donc le Guna de l'équilibre parfait
- ❖ Rajas est le Guna du mouvement
- ❖ Tamas est le Guna de l'inertie

On pourrait alors penser qu'il faut éviter Tamas, pour privilégier le plus possible Sattva. Or, ici, Tamas n'est pas une qualité indésirable. Les trois Gunas font partie intégrante de la nature, et nous serions bien incapables de dormir la nuit si le soir, Tamas ne dominait pas. Autre exemple : sans Rajas, nous serions incapables de nous lever le matin.

La présence des trois Gunas n'est pas un problème en soi : il y a problème lorsqu'ils ne fonctionnent pas au bon moment. Par conséquent, lorsqu'on parle du Nadi féminin et lunaire, appelé Ida, en précisant qu'il est de type Tamas, ce n'est pas un jugement négatif. Pas plus que ne le serait le Nadi masculin et solaire, appelé Pingala, lorsqu'on dit de lui qu'il est de type Rajas.

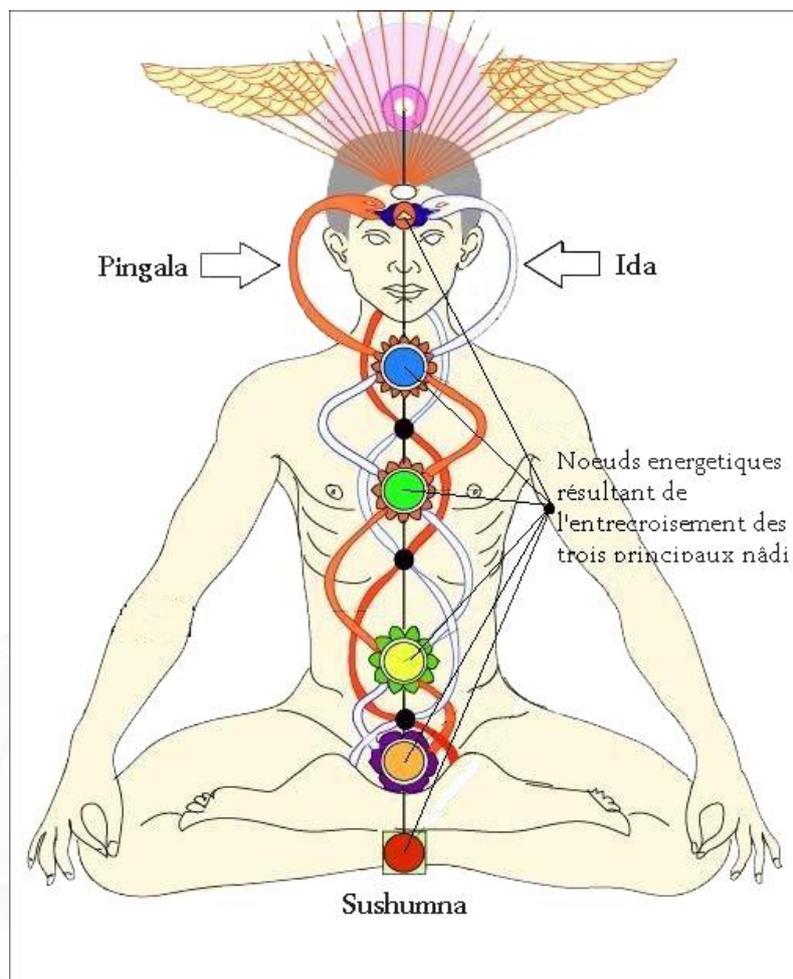
Pingala (le Nadi masculin) contrôle et domine le côté droit du corps. Ida (le Nadi féminin) contrôle et domine le côté gauche du corps. La partie droite du corps est, par nature, *Pitta* et la partie gauche du corps est, par nature, *Kapha*. Les hommes ont en général tendance à avoir une énergie *Pitta*, peu importe leur constitution doshique de base.

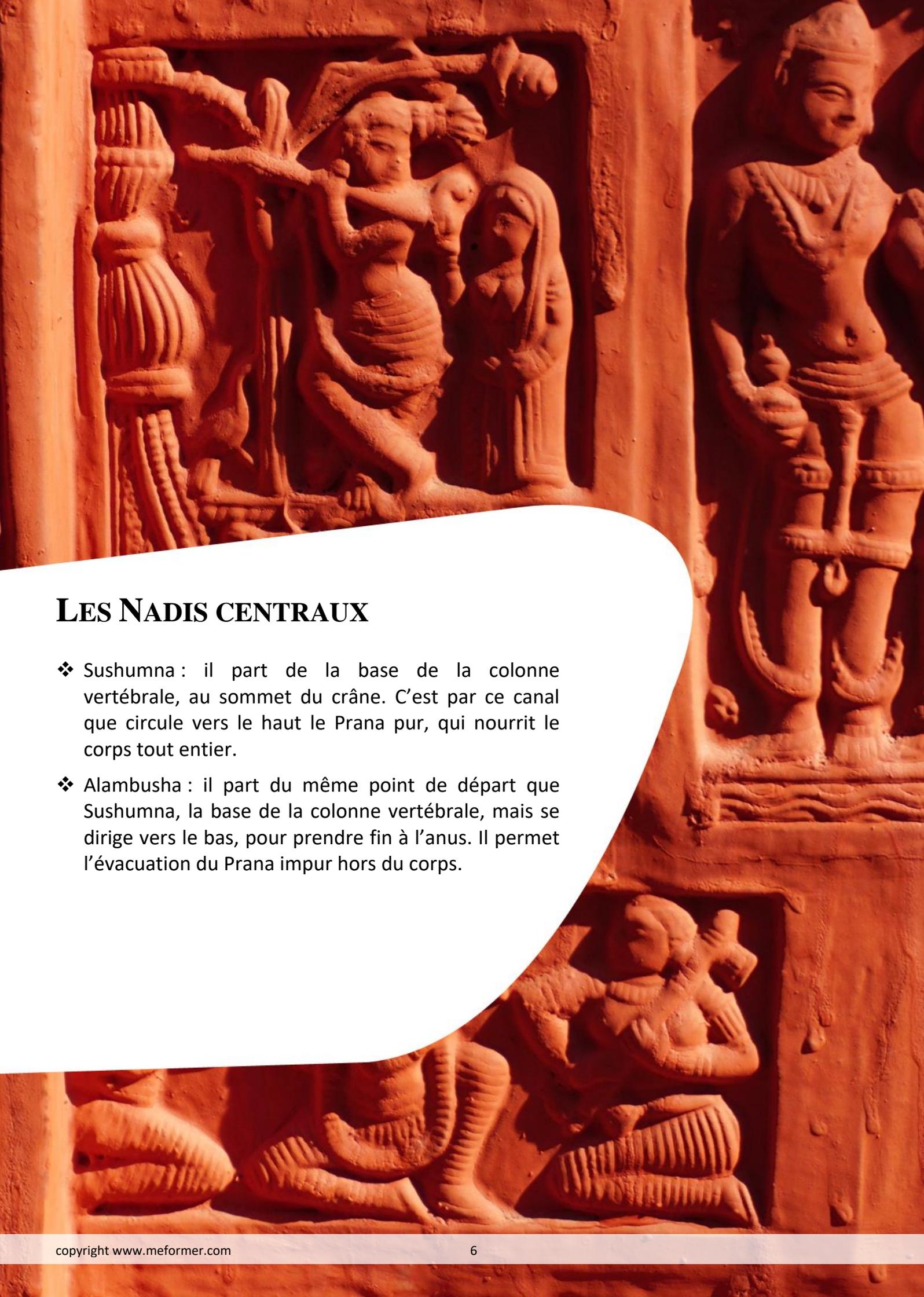
Nous séparons bien ici le corps et l'esprit. Un homme peut être physiquement de type *Kapha*, et avoir une énergie de type *Pitta*. Les femmes, quant à elles, ont tendance à avoir une énergie plutôt *Kapha*, peu importe leur constitution doshique de base. Cela est dû au fonctionnement de Pingala et de Ida.

Ces deux Nadis, Ida et Pingala, s'entrelacent autour du Nadi central, Sushumna. Ida et Pingala se croisent quatre fois au niveau de Sushumna, à l'emplacement des 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> chakras. Sushumna est le Nadi le plus important du corps humain, et remonte symboliquement le long de la colonne vertébrale.



Les six chakras du corps sont attachés à ce Nadi, qui se termine au chakra couronne, aussi appelé Sahasrapadma. Sushumna, Ida et Pingala sont les trois principaux Nadis qui contrôlent tous les autres canaux du corps. Sushumna pourvoit le corps entier en énergie (Prana), et utilise les chakras pour distribuer cette énergie aux différents organes et aux glandes endocrines. Il est assisté par les Nadis solaires et lunaires, respectivement Pingala et Ida. Des soins comme Pranayama ou Asanas travaillent sur ces trois Nadis.





## LES NADIS CENTRAUX

- ❖ Sushumna : il part de la base de la colonne vertébrale, au sommet du crâne. C'est par ce canal que circule vers le haut le Prana pur, qui nourrit le corps tout entier.
- ❖ Alambusha : il part du même point de départ que Sushumna, la base de la colonne vertébrale, mais se dirige vers le bas, pour prendre fin à l'anus. Il permet l'évacuation du Prana impur hors du corps.



## LES NADIS DE DROITE

- ❖ Kuhu : il part de la base de la colonne vertébrale, jusqu'au 2<sup>ème</sup> chakra, et ressort par le pénis ou la vulve. Il pourvoit en Prana les appareils reproducteurs et urinaires.
- ❖ Varuna : il part de la base de la colonne vertébrale jusqu'au 4<sup>ème</sup> chakra, puis se divise en plusieurs petites branches pour apporter Prana à tout le corps.
- ❖ Yashasvati : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 3<sup>ème</sup> chakra pour se diviser, au niveau du nombril, en plusieurs branches qui se dirigent vers le bras droit et la jambe droite. Il apporte Prana aux membres et permet d'effectuer des mouvements.
- ❖ Pusha : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 6<sup>ème</sup> chakra et se divise, au niveau du troisième œil, en plusieurs branches pour apporter Prana à l'œil droit.
- ❖ Payasvini : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 6<sup>ème</sup> chakra et se divise, au niveau du troisième œil, en plusieurs branches pour apporter Prana à l'oreille droite.
- ❖ Pingala : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 6<sup>ème</sup> chakra et se divise, au niveau du troisième œil, en plusieurs branches pour apporter Prana au conduit nasal droit.

## LES NADIS DE GAUCHE

- ❖ Visvodhara : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 3<sup>ème</sup> chakra et se divise au niveau du nombril, en plusieurs branches qui alimentent la région de l'estomac en Prana.
- ❖ Hastijihva : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 3<sup>ème</sup> chakra et se divise au niveau du nombril, en plusieurs branches qui alimentent le bras et la jambe gauches en Prana. Comme Yashasvati à droite, il apporte Prana aux membres et permet d'effectuer des mouvements.
- ❖ Saraswati : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 5<sup>ème</sup> chakra et se divise au niveau de la gorge, en plusieurs branches qui apportent Prana à la langue et à la bouche.
- ❖ Gandhari : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 6<sup>ème</sup> chakra et se divise au niveau du troisième œil, en plusieurs branches qui pourvoient l'œil gauche en Prana.
- ❖ Shankhini : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 6<sup>ème</sup> chakra et se divise au niveau du troisième œil, en plusieurs branches qui alimentent l'oreille gauche en Prana.
- ❖ Ida : il part de la colonne vertébrale, jusqu'au 6<sup>ème</sup> chakra et se divise au niveau du troisième œil, en plusieurs branches qui apportent Prana au conduit nasal gauche.

En regardant de plus près ces Nadis, on peut remarquer que 8 d'entre eux fonctionnent par paires :

- ❖ Ida et Pingala : servent à faire circuler Prana à l'intérieur et à l'extérieur du corps, par le nez et les sinus. Ils contrôlent l'odorat.
- ❖ Shankhini et Payasvini : se concentrent sur les oreilles et contrôlent l'ouïe.
- ❖ Gandhari et Pusha : se concentrent sur les yeux, et contrôlent la vue.
- ❖ Hastijihva et Yashasvati : se concentrent sur les actions des membres, et contrôlent le mouvement.

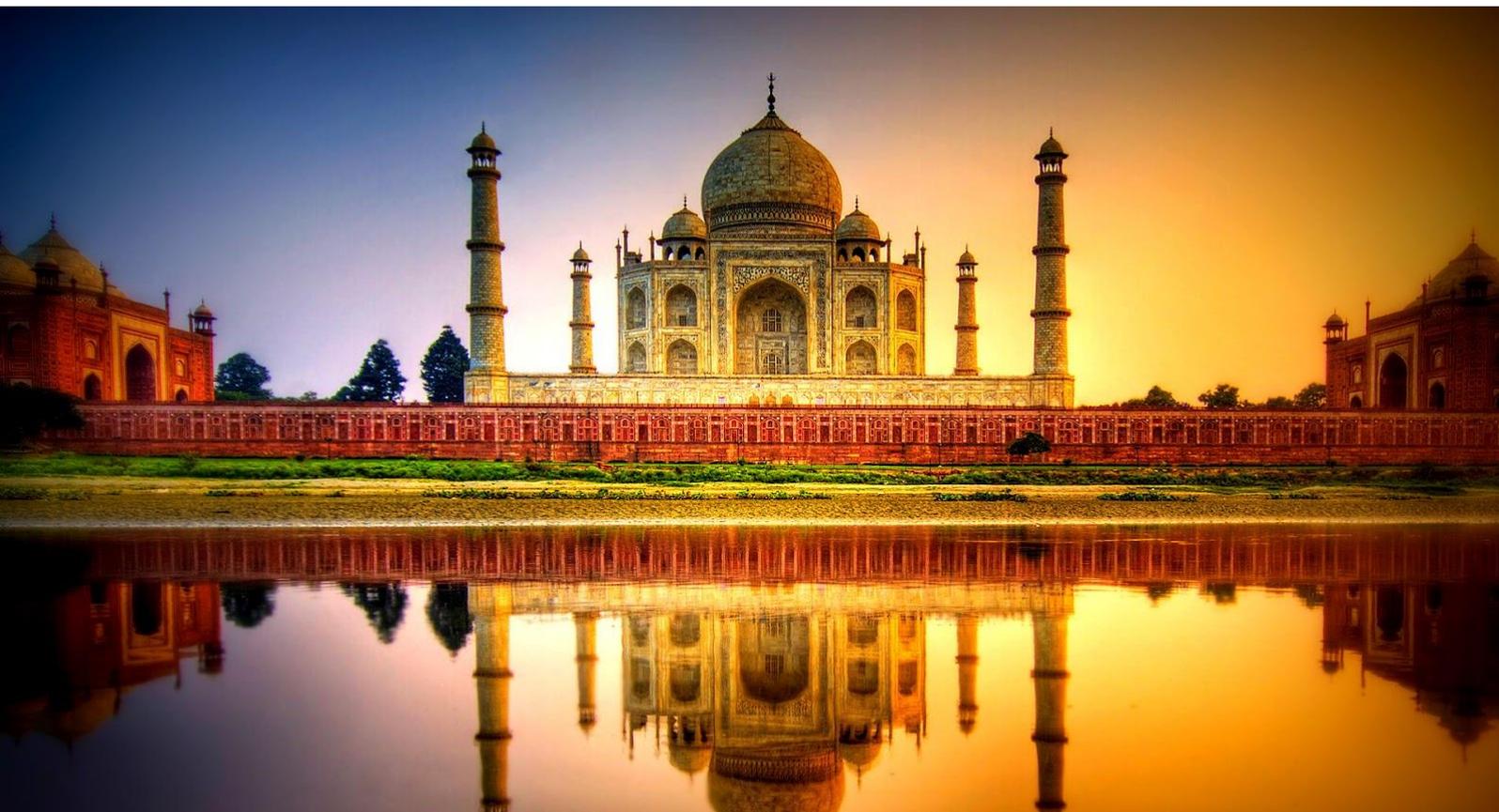
Les autres contrôlent d'autres sens ou fonctions :

- ❖ Saraswati contrôle la langue et le goût.
- ❖ Visvodhara contrôle le système digestif et la digestion.
- ❖ Kuhu contrôle les systèmes urinaires et reproducteurs.
- ❖ Varuna contrôle la respiration, la circulation, la peau et le sens du toucher.
- ❖ Alambusha contrôle l'élimination.
- ❖ Sushumna contrôle le système nerveux et le corps entier. Il contient tous les autres Nadis, car c'est le pilier central du corps subtil (les corps éthérique, astral et mental).

## COMMENT SOIGNER LES NADIS ?

L'utilisation primaire des Nadis dans les massages ayurvédiques vise à équilibrer les fonctions motrices et les cinq sens. Ces éléments sont contrôlés par le dosha *Vata*. Rappelons que *Vata*, selon les textes classiques ayurvédiques, est responsable de la plupart des maladies. En traitant les Nadis, vous aurez alors un impact direct sur l'apaisement de *Vata*.

L'un des meilleurs massages pour travailler les Nadis et ainsi équilibrer *Vata*, est l'Abhyanga. Qu'il soit effectué par le patient lui-même lors de sa routine quotidienne, ou lors du soin thérapeutique que vous prodiguerez, l'Abhyanga représente la meilleure façon de travailler directement sur les Nadis.



# TRAITEMENTS ET MASSAGES

Lorsque vous devrez masser des patients, en vous concentrant sur les Nadis, vous choisirez des huiles en fonction du dosha du patient. Vous trouverez à la fin de ce module une présentation des huiles à employer en fonction de la constitution de votre patient.

- ❖ Sushumna : appliquez de l'huile chaude (de l'huile Brahmi) au niveau du chakra couronne, en faisant de légers mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- ❖ Alambusha : situé entre la base de la colonne vertébrale et l'anus, il n'est pas approprié de traiter ce Nadi sur d'autres personnes. L'Ayurvédā recommande une intervention de la part du patient lui-même. S'il souhaite s'occuper de ce Nadi, conseillez à votre patient de laver cette partie de son corps quotidiennement, et d'y appliquer de l'huile de sésame.
- ❖ Kuhu : pour les mêmes raisons que le Nadi précédent, le patient devra intervenir lui-même. Il respectera les mêmes recommandations, à savoir un nettoyage quotidien, et l'application d'huile de sésame, sur les parties externes des appareils génitaux.
- ❖ Varuna : pour ce Nadi, toutes les techniques de massage sont bienvenues. La seule recommandation est de prodiguer un massage à l'huile, car c'est ce qu'il y a de plus efficace pour traiter la peau. La quantité et le type d'huile seront à déterminer en fonction de la constitution de votre patient.
- ❖ Yashasvati et Hastijihva : appliquez de l'huile chaude sur les paumes et la plante des pieds de votre patient et effectuez un massage Abhyanga. Il peut également le pratiquer tous les jours chez lui. L'huile sera choisie en fonction de son dosha dominant.
- ❖ Pusha et Gandhari : trempez deux carrés de coton dans du ghee, dans une décoction à base de triphala ou dans du thé de camomille, et placez-les sur les yeux de votre patient. Ces carrés de coton doivent être bien humides, voire même imbibés, pendant que vous effectuez le massage du reste du corps. Une autre technique consiste à appliquer un peu d'huile sur les sourcils, et presser les points qui entourent les yeux.

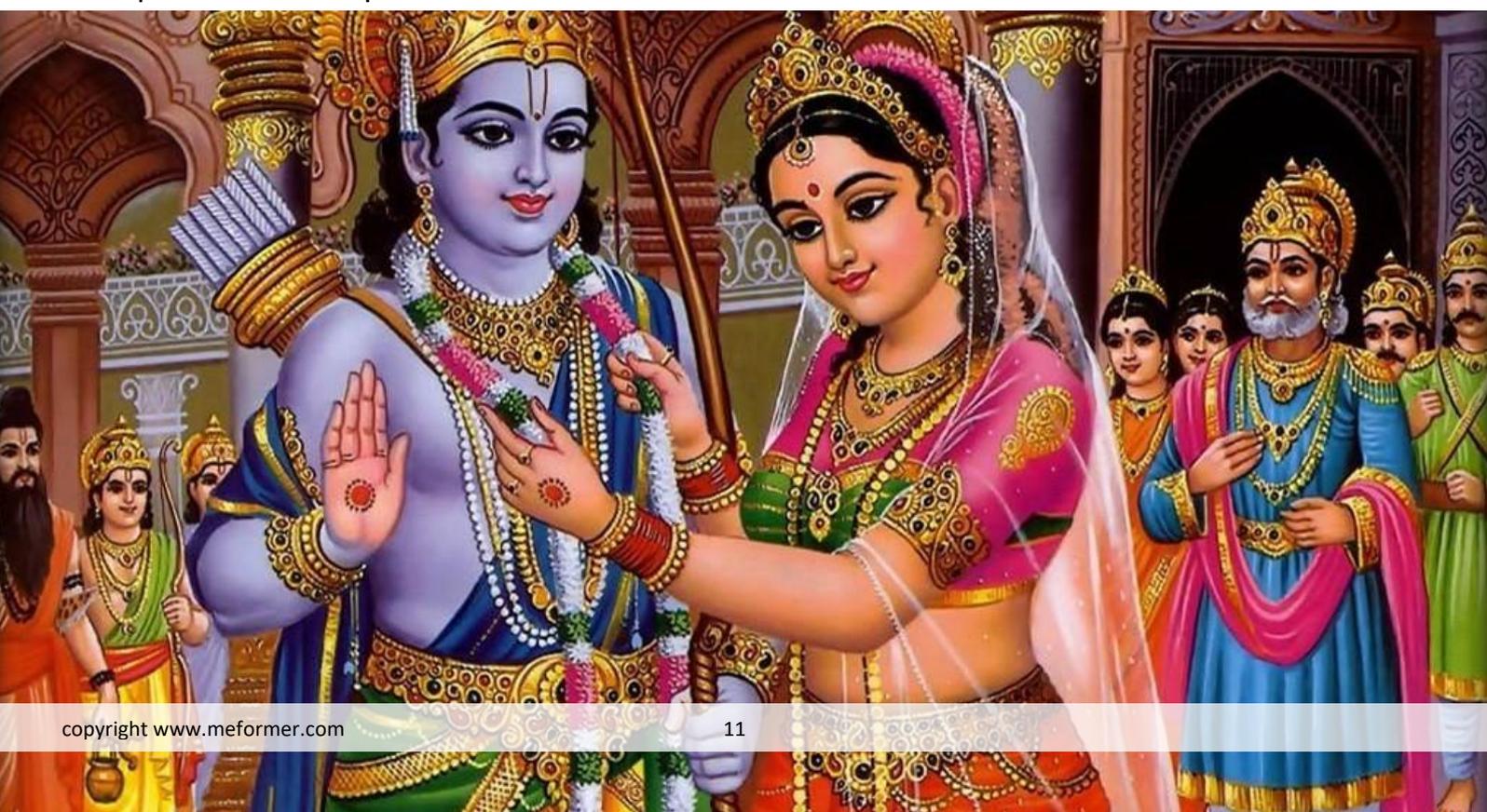


- ❖ Payasvini et Shankhini : utilisez une pipette pour verser deux gouttes d'huile (de Brahmi ou de sésame) dans les oreilles de vos patients, puis massez toute l'oreille externe pendant 2 minutes environ.
- ❖ Pingala et Ida : utilisez une pipette pour verser deux gouttes d'huile (de Brahmi ou de sésame) dans les narines de vos patients, puis effectuez des pressions légères sur les côtés des narines.
- ❖ Visvodhara : appliquez de l'huile de massage chaude sur l'abdomen. L'huile sera choisie en fonction du dosha dominant du patient.
- ❖ Saraswati : appliquez un peu d'huile sur la gorge et la mâchoire. Effectuez un léger massage sur les côtés de la gorge, et des frictions longues, mais légères le long des mâchoires de votre patient. Massez également la nuque. Pour un patient qui voudrait entretenir les bienfaits du soin, conseillez-lui de nettoyer sa langue tous les jours avec le grattoir.

Comme nous l'avons expliqué au début de ce module, l'une des meilleures façons de prendre soin de sa santé est de s'en occuper soi-même, et de chérir son corps tous les jours. C'est un enseignement que vous devrez transmettre à vos patients. Ils devront soigner leurs Nadis lors des pratiques de routine quotidienne, telle que l'Abhyanga.

Cela va de pair avec une hygiène de vie correcte. Bien entendu, vous devriez appliquer vous-même ces traitements. En tant que praticien en Ayurvéd, représentant du bien-être, vous devez être au fait de ces techniques, et les pratiquer sur vous-mêmes pour pouvoir les expliquer (et expliquer leurs bienfaits) à vos patients.

Vous devez ainsi comprendre comment l'être humain utilise, non seulement son esprit, mais aussi tous les autres sens et organes. Ce point est souvent sous-estimé, mais il est pourtant crucial pour apporter de bons soins à vos patients. C'est pourquoi nous vous conseillons dans un premier temps d'intégrer ces pratiques dans votre propre vie, puis de les présenter à vos patients.





## COMPRENDRE LES COURANTS DU CORPS : LES MARMAS

Marma, en sanskrit, signifie « secret, caché ». Les Marmas sont des points spécifiques sur le corps qui, lorsqu'on les cible, peuvent amener la vie ou la mort. Ils sont principalement composés d'os et de chair. Ils font partie intégrante de l'Ayurvéda, et permettent de travailler les Nadis.

Il y a longtemps, la connaissance des Marmas était fondamentale pour tout médecin ou chirurgien, qui comprenaient bien la menace qu'un Marma blessé peut engendrer pour la vie du patient. Les Marmas sont similaires aux points de pression utilisés en réflexologie ou en acupression. D'ailleurs, c'est le système des Marmas qui est à l'origine de ces procédés.

Comme en acupuncture, les Marmas sont mesurés avec pour unité de référence les doigts. Il existe en tout 107 Marmas, qui peuvent être divisés en six catégories. Les Marmas, qu'on peut aussi appeler « points vitaux », sont les endroits où se rencontrent les muscles, les os, les tendons, les artères, les veines et les articulations. Les six catégories dans lesquelles on peut classer les Marmas sont :

- ❖ Mamsa marmas : qui a pour prédominance les muscles,
- ❖ Asthi marmas : qui a pour prédominance les os,
- ❖ Snayu marmas : qui a pour prédominance les tendons et les ligaments,
- ❖ Dhamani marmas : qui a pour prédominance les artères,
- ❖ Sira marmas : qui a pour prédominance les veines,
- ❖ Sandhi marmas : qui a pour prédominance les articulations.

Au niveau de la tête et de la nuque, on comptabilise 37 Marmas. Au niveau du tronc, on trouve 12 Marmas. Sur les bras et les mains, on compte 22 Marmas. À l'arrière du corps, il y a 14 Marmas, et sur les jambes et les pieds, on trouve 22 Marmas. Il est utile de mémoriser les principaux Marmas, car vous améliorerez la qualité de vos soins en les prenant en compte.

Il ne faut pas voir le système des Marmas comme quelque chose de compliqué ou difficile, comme pourraient être vus les points d'acupuncture. Si vous êtes un peu sensible, vous vous rendrez vite compte que vous en aviez déjà repéré certains, sans savoir que ces points avaient un nom spécifique. Quoi qu'il en soit, c'est l'utilisation thérapeutique de ces points qui est intéressante.

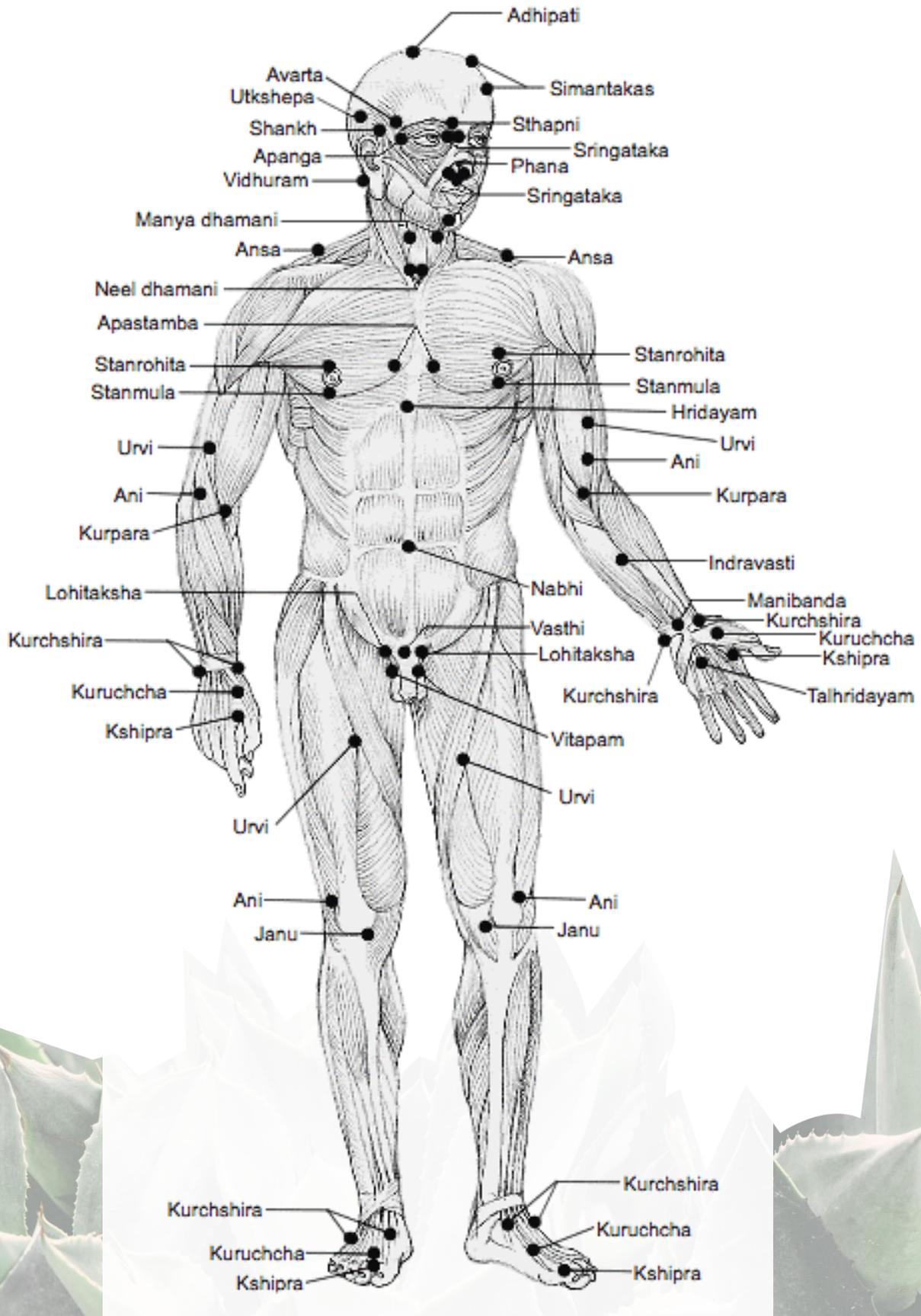


## EXERCICE - VOUS FAMILIARISER AVEC LES MARMAS

Listez ceux que vous aviez repérés dans le tableau suivant, et essayez de déterminer leur type selon les six catégories que nous vous avons présentées.

Emplacement du Marma	Catégorie (tissu associé)

Puis, avec les schémas ci-dessous, apprenez le nom des Marmas que vous aviez déjà repérés.





Voici un exemple de corrigé pour ce tableau :

Emplacement du Marma	Catégorie (tissu associé)
Adhipati	Os
Urvi	Vaisseaux sanguins
Indirabasti	Muscle
Janu	Articulation

Comme nous vous l'avons expliqué, les Marmas sont mesurés grâce aux doigts. On appelle cette unité de mesure *l'Anguli*, et elle doit correspondre à la largeur des doigts du patient, et non pas ceux du praticien. On utilise les doigts des patients pour situer la localisation des Marmas, car chaque personne a ses propres proportions, les individus étant tous « bâtis » différemment.

Notez aussi que les Marmas sont différents des autres systèmes du corps, car leur emplacement peut varier d'une personne à l'autre, la différence pouvant aller de la largeur d'un doigt à celle de huit doigts selon les individus. Tout le monde possède les mêmes Nadis, et ils sont situés aux mêmes endroits pour tout le monde, mais lorsqu'il s'agit des Marmas, ils désignent souvent une région du corps, ou une zone, plus qu'un point précis.



## LES UTILISATIONS THÉRAPEUTIQUES

On peut utiliser les Marmas pour 3 objectifs spécifiques :

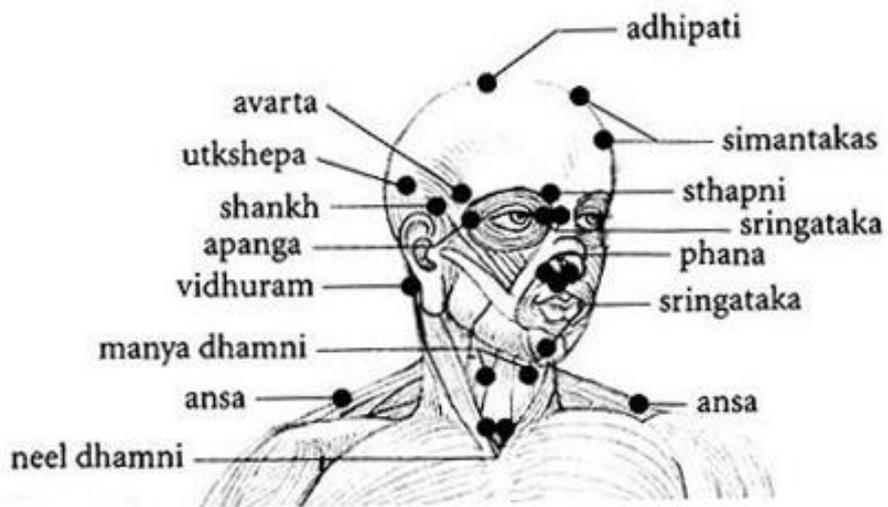
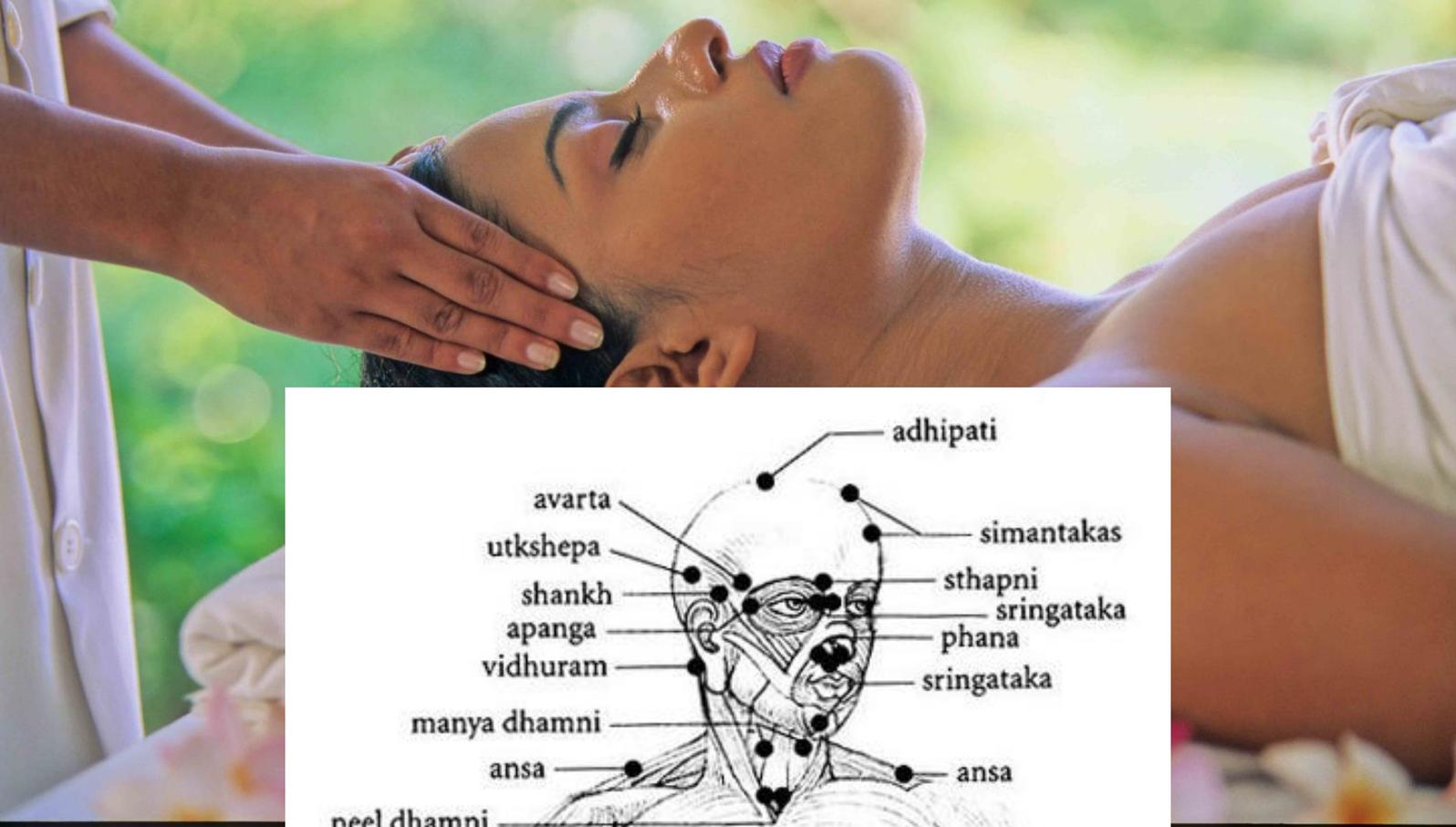
- ❖ Pour traiter les Nadis et le Prana
- ❖ Pour traiter un organe spécifique, ou un système précis du corps
- ❖ Pour traiter un déséquilibre doshique précis

Voici des tableaux auxquels vous pourrez vous référer pour retrouver les résultats que vous obtiendrez en travaillant tel ou tel Marma.



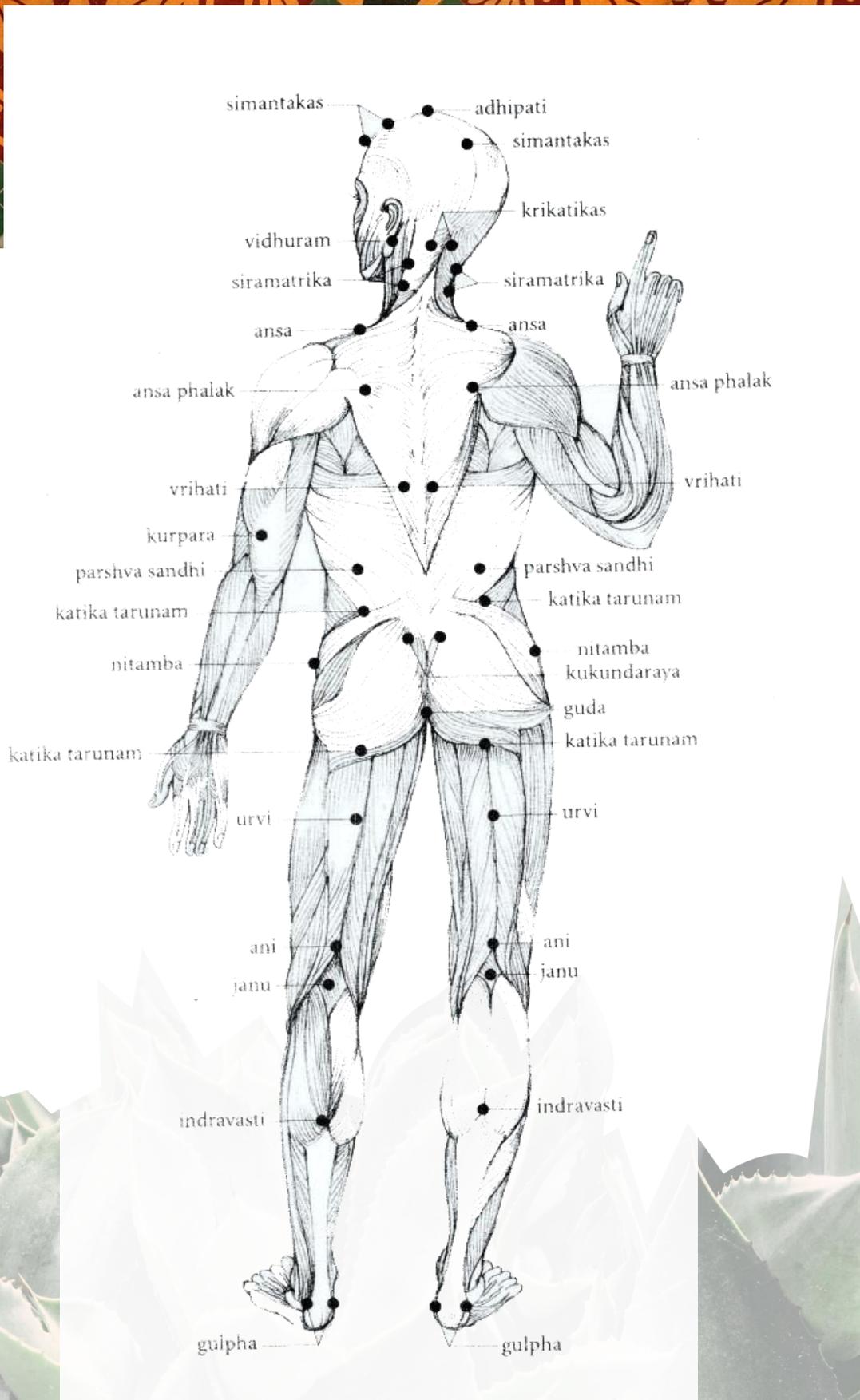
## TABLEAU 1 : MARMAS DE LA TÊTE ET DE LA NUQUE (NOTEZ QUE LES TAILLES SONT PRÉCISÉES EN ANGULI)

Nom du Vayu et taille	Composition	À travailler pour obtenir :
Adhipati, 4 anguli	Articulation dans le crâne	Contrôle de l'esprit, des nerfs et de Prana Vayu
Simanta, linéaire	Articulation dans le crâne	Contrôle des nerfs et de Prana Vayu
Shringatakani, ½ anguli	Sang	Contrôle des nerfs et de Prana Vayu
Sthapani, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôle de l'esprit, des nerfs, des glandes endocrinales et de Prana Vayu
Utkshepa, ½ anguli	Ligament	Contrôle du gros intestin et d'Apana Vayu
Shankha, 2 anguli	Os	Contrôle du gros intestin et d'Apana Vayu
Avarta, ½ anguli	Articulation	Contrôle de la vision, de Pitta, et de Prana Vayu
Apanga, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôle de la vision, de Pitta, et de Prana Vayu
Phana, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôles des sinus et de Prana Vayu
Vidhura, ½ anguli	Tendon	Contrôle de l'ouïe, équilibre Prana Vayu
Kritakita, ½ anguli	Articulation	Soulage les tensions de la nuque et des épaules, Udana Vayu
Sira Matrika, 4 anguli	Artères	Amélioration de la circulation du sang de la tête et du cœur, Vyana Vayu
Nila, 4 anguli	Vaisseaux sanguins	Amélioration de la circulation du sang, soulage la voix enrouée, Udana Vayu
Manya, 4 anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôle de la circulation du sang, Vyana Vayu



## TABLEAU 2 : MARMAS DE L'ARRIÈRE DU CORPS

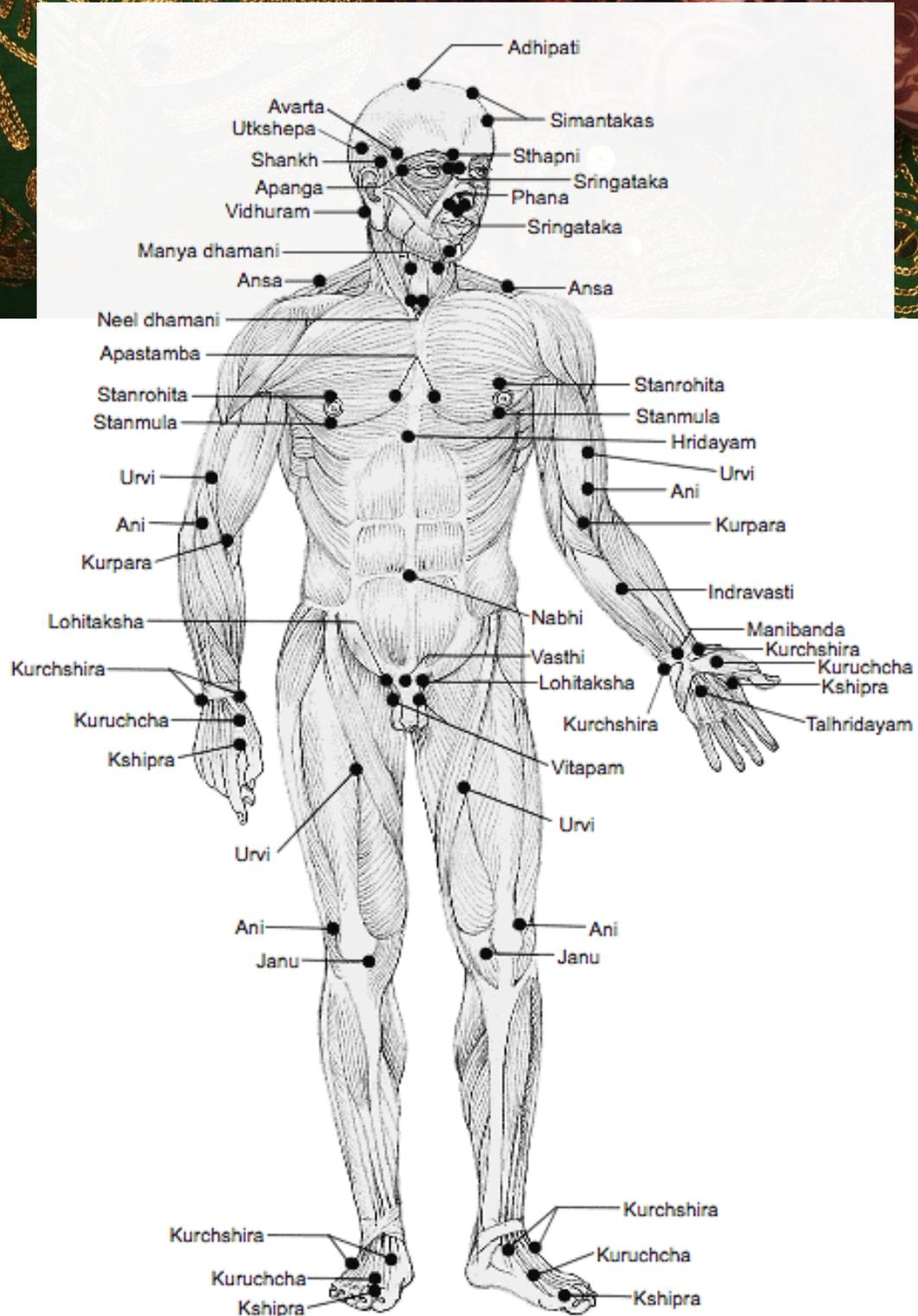
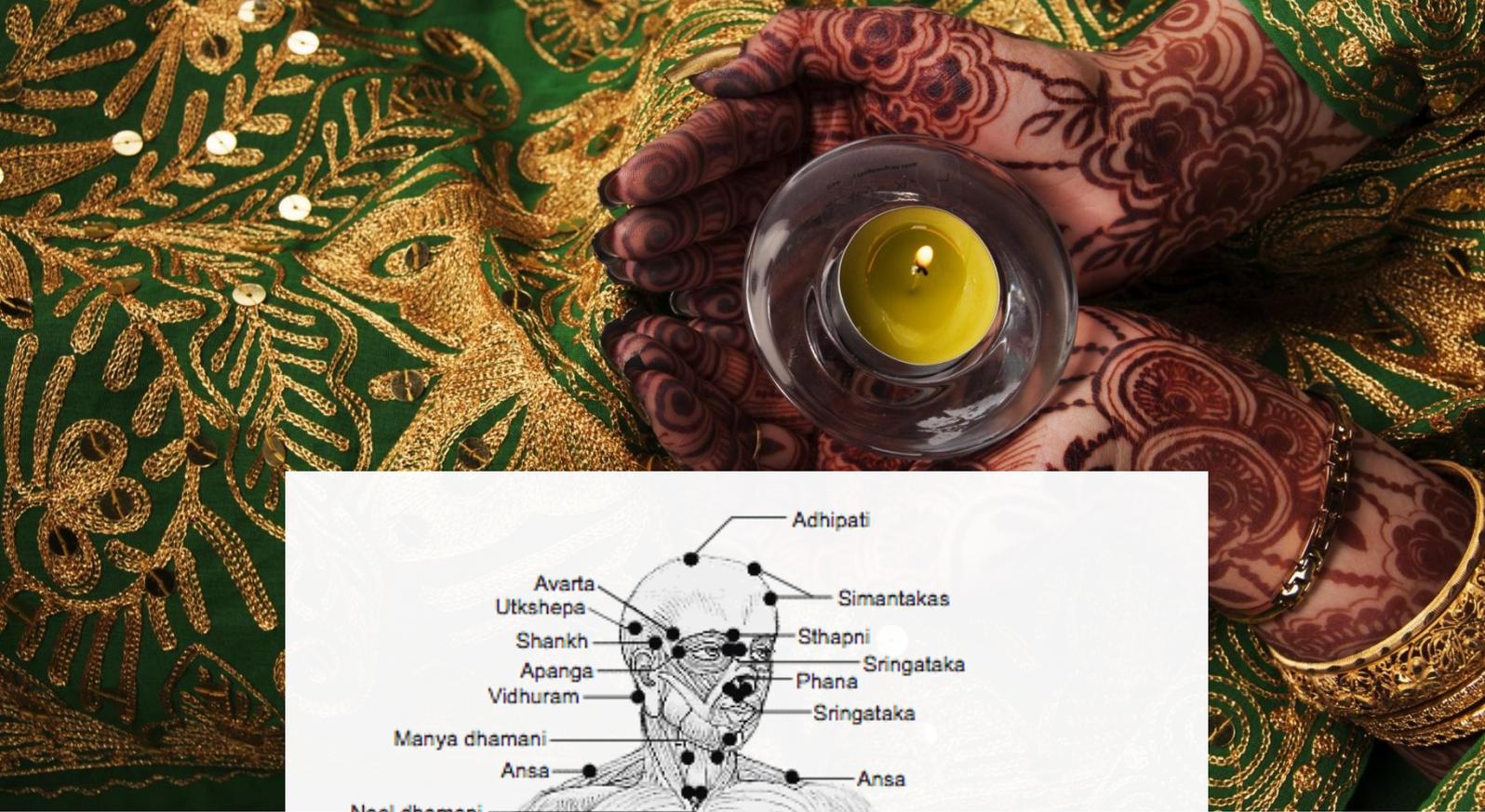
Nom du Vayu et taille	Composition	À travailler pour obtenir :
Katikataruna, ½ anguli	Os	Contrôle des tissus adipeux, Vyana Vayu
Kukundara, ½ anguli	Articulation	Contrôle du sexe ( 2ème chakra), Apana Vayu
Nitamba, ½ anguli	Os	Contrôle des reins, Apana Vayu
Parshwasandhi, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôle des glandes endocrines, de l'adrénaline, Prana et Samana Vayu
Brihati, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôle du 3 <sup>ème</sup> chakra, Samana Vayu
Amsaphalaka, ½ anguli	Os	Contrôle du 4 <sup>ème</sup> chakra, Prana et Vyana Vayu
Amsa	Ligament	Contrôle du 5 <sup>ème</sup> chakra, Udana Vayu



## TABLEAU 3 : MARMAS DE L'AVANT DU CORPS

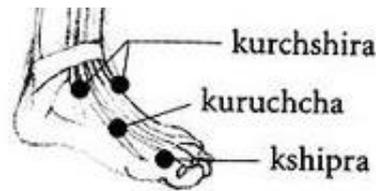
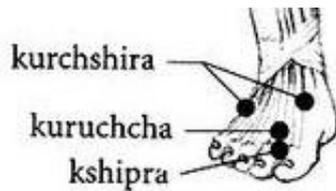
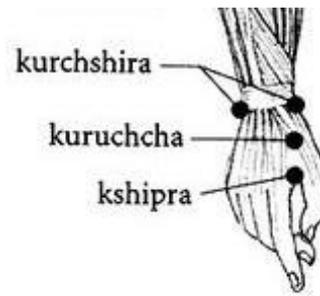
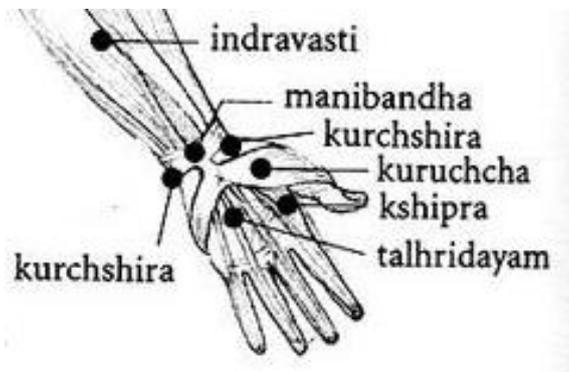
Nom du Vayu et taille	Composition	À travailler pour obtenir :
Guda, 4 anguli	Muscle	Contrôle du 1 <sup>er</sup> chakra, des systèmes reproductifs, urinaires et menstruels, Apana Vayu
Vitapa, 1 anguli	Muscle et ligament	Traitement de l'impuissance, de la fertilité, des hernies, de la constipation, des problèmes menstruels, Apana Vayu
Lohitaksha, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Traitement du système lymphatique, de la circulation, Vyana Vayu
Basti, 4 anguli	Ligament	Contrôle de Kapha, Vyana Vayu
Nabhi, 4 anguli	Ligament	Contrôle de l'intestin grêle, de Pitta, Samana Vayu
Hridaya, 4 anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôle de Pitta, Vyana Vayu
Stanamula, 2 anguli	Vaisseaux sanguins	Traitement de l'hypotension et de l'hypertension artérielle, de la circulation, de Pitta, Vyana Vayu
Stanarohita, ½ anguli	Muscle	Traitement des seins, augmentation de la production de lait, Prana et Vyana Vayu
Apastambha, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Traitement des problèmes de poumon, Vyana Vayu
Apalapa, ½ anguli	Vaisseaux sanguins	Contrôle de la circulation sanguine des bras, Vyana Vayu





## TABLEAU 4 : MARMAS DES MAINS ET DES JAMBES

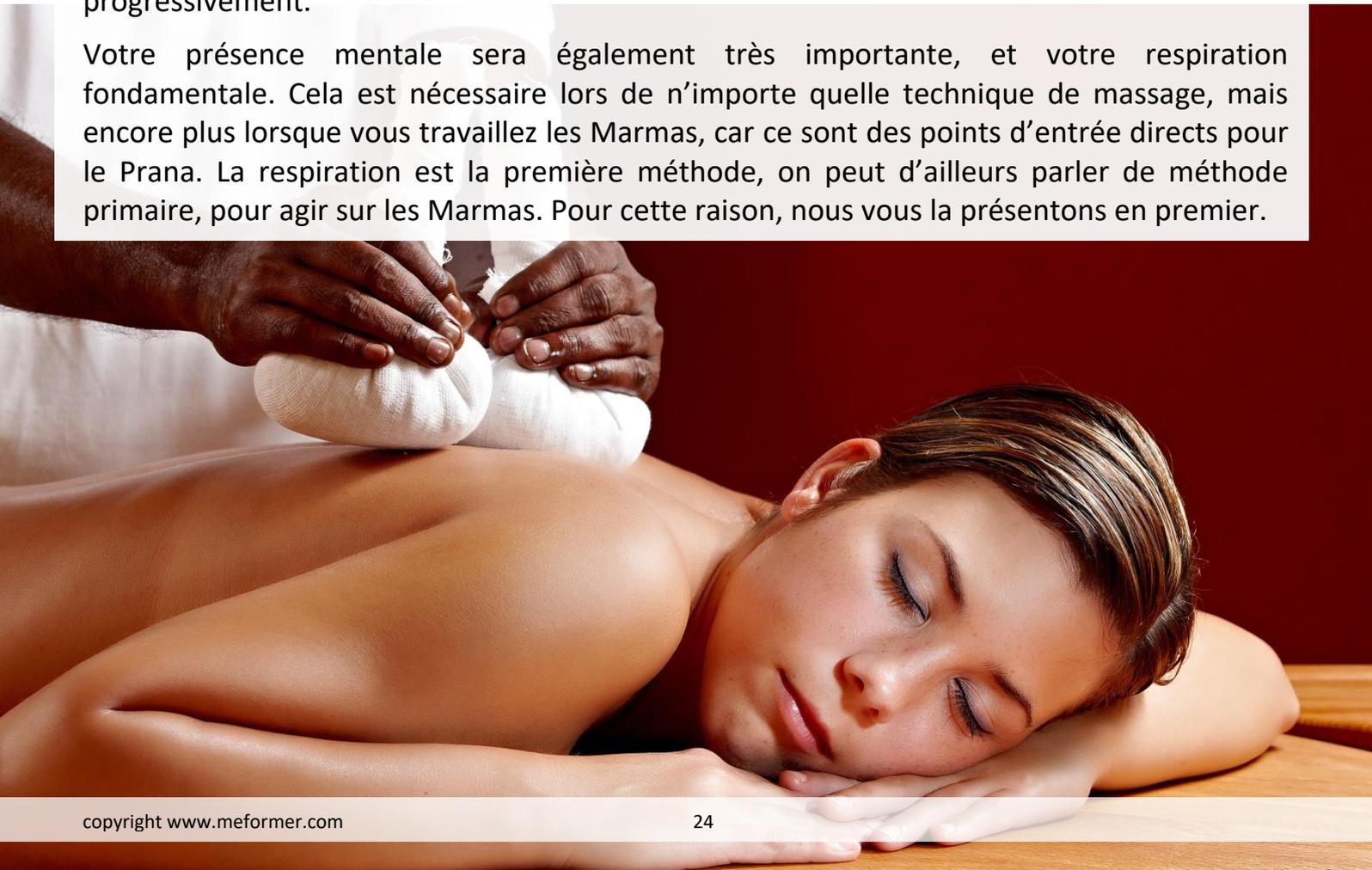
Nom du Vayu et taille	Composition	À travailler pour obtenir :
Talahridaya, ½ anguli	Muscle	Stimulation des poumons, du cœur, Vyana Vayu
Kshipra, ½ anguli	Tendon	Stimulation du cœur, Prana et Vyana Vayu
Kurccha, 1 anguli	Tendon	Contrôle de Pitta pour les pieds, contrôle de Prana Vayu pour les mains
Manibanda, 1 anguli	Tendon	Stimulation de l'estomac et Pitta, Samana Vayu.
Kurcchashira, 2 anguli	Articulation	Traitement du poignet, des nerfs, Vyana Vayu
Gulpha, 2 anguli	Articulation	Traitement des chevilles, de la sciatique, de l'arthrite, Vyana Vayu
Indirabasti, ½ anguli	Muscle	Stimulation d'Agni (le feu digestif), de l'intestin grêle, de Pitta, Samana Vayu
Kurpara, 3 anguli	Articulation	Stimulation du foie, de la rate, Pitta, Samana Vayu
Janu, 3 anguli	Articulation	Stimulation du foie, de la rate, Pitta, Samana Vayu
Ani, ½ anguli	Tendon	Stimulation des reins, Apana Vayu
Urvi, 1 anguli	Vaisseaux sanguins	Stimulation du traitement métabolique de l'eau, Vyana et Apana Vayu
Kakshadhara, 1 anguli	Ligaments	Traitement des épaules, Vyana Vayu



## LES MÉTHODES DE TRAITEMENT

On peut agir sur les Marmas de différentes façons : les pressions, les massages circulaires, l'usage d'huiles ou d'huiles essentielles. On peut également les traiter avec de la chaleur. Toutefois, gardez à l'esprit que ce sont des points du corps très délicats et sensibles, vous devez donc les approcher de façon douce, non-agressive et pas trop énergique. Par exemple, si vous optez pour la chaleur, contrôlez la température. Si vous choisissez de les travailler par pression, vous devrez appliquer une pression douce, et l'augmenter progressivement.

Votre présence mentale sera également très importante, et votre respiration fondamentale. Cela est nécessaire lors de n'importe quelle technique de massage, mais encore plus lorsque vous travaillez les Marmas, car ce sont des points d'entrée directs pour le Prana. La respiration est la première méthode, on peut d'ailleurs parler de méthode primaire, pour agir sur les Marmas. Pour cette raison, nous vous la présentons en premier.



# LA RESPIRATION

Grâce à l'utilisation consciente de votre respiration, vous pouvez augmenter la quantité de Prana que vous allez transmettre au patient. Bien entendu, tous les soins que vous apporterez auront ce bénéfice, mais si vous travaillez en pleine conscience de votre respiration, vous décuplerez les effets positifs de vos soins. Lorsqu'on pratique une médecine douce telle que l'Ayurvédā, il paraît plus logique de commencer par utiliser ce que la nature met à notre disposition, et la respiration est la fonction la plus naturelle de l'être humain.

Le Prana entre dans le corps par l'inspiration (Prana Vayu) et ressort lors de l'expiration (Apana Vayu). Notez que vous pouvez incarner la qualité que vous souhaitez véhiculer, au lieu de juste « penser » à cette qualité. Par exemple, si vous souhaitez projeter un Prana chaud pour stimuler et activer un Marma, vous devez ressentir la qualité de Samana Vayu, qui est le Feu (dans la nature).

Une façon d'atteindre cet objectif est de vous imaginer avoir chaud, d'être en plein milieu d'une journée d'été, ou encore près du cratère d'un volcan... tout ce qui va amener en vous une sensation de chaleur. Autre exemple : vous souhaitez utiliser un Prana frais et calmant, pour harmoniser un Marma, comme le Vyana Vayu. Vyana Vayu soutient et harmonise, c'est un Vayu de nature frais et féminin. Il faut donc en ressentir ces qualités. Tentons cela dans un exercice.





## EXERCICE PRATIQUE : RESSENTIR LE PRANA

Fermez les yeux, et essayez de ressentir un Prana frais en vous. Vous pouvez par exemple vous fixer pour objectif de sentir physiquement vos mains se rafraîchir. Prenez le temps qu'il vous faut pour atteindre ce résultat.

- a) Que visualisez-vous ? \_\_\_\_\_
- b) Vos mains se sont-elles refroidies, ou du moins rafraichies ? \_\_\_\_\_
- c) Si oui, au bout de combien de temps de visualisation ? \_\_\_\_\_
- d) Si non, refermez les yeux quelques minutes, et essayez de vous imaginer, par exemple, assis au bord d'un ruisseau, les pieds dans l'eau. Ressentez la fraîcheur de l'eau pendant que vous inspirez et que vous expirez.

Autre procédé pour influencer la qualité du Prana que vous projetez : contrôler votre respiration en inspirant avec une narine spécifique. Si vous avez un très bon contrôle de votre inspiration, vous pouvez inspirer par la narine gauche pour charger votre Prana d'énergie lunaire et fraîche, ou vous pouvez inspirer par la narine droite pour donner à votre Prana des qualités solaires et chaudes.

Toute expiration devrait être faite par la bouche, pour des raisons de quantité et d'efficacité. L'expiration par le nez ne délivre pas autant de Prana au patient, car certains Nadis sont fermés. L'expiration par le nez est appropriée pour la méditation, pour pratiquer Asanas, ou toute activité réalisée pour vous-même, sur vous-même.

Lorsque vous voulez transmettre quelque chose, cela passe par la bouche. Si vous parlez à quelqu'un, votre bouche est ouverte. C'est pareil pour communiquer du Prana. Lorsque vous ouvrez la bouche pour expirer, les Nadis Hastijihva et Yashasvati s'ouvrent au niveau des paumes. Vous pouvez reprendre l'exercice de respiration par le nez que nous avons vu ensemble lors du module 4 pour vous entraîner. La seule différence réside dans l'expiration que vous pratiquerez par la bouche.

En respirant de cette façon vous n'épuiserez pas votre propre Prana, mais vous lui donnerez de meilleures qualités pour la santé, et vous resterez mentalement présent dans les soins que vous dispensez. Cette technique requiert un peu de pratique, mais ce n'est vraiment pas difficile si vous avez un peu d'expérience en méditation.

## EXERCICE PRATIQUE

Commencez par une expiration classique par le nez, sans boucher vos narines. Ensuite, bloquez votre narine droite, inspirez par la narine gauche, et **expirez par la bouche**. Puis, changez de narine. On va donc faire, inspiration gauche, expiration par la bouche, puis inspiration droite, expiration par la bouche, et ainsi de suite.

Concernant la respiration, il faut que le temps d'expiration soit 2 fois plus long que le temps d'inspiration. Ainsi, si vous avez le temps de compter jusqu'à 5 sur votre inspiration, alors expirez lentement en comptant jusqu'à 10, avant d'inspirer à nouveau. Faites cet exercice 2 fois 5 minutes par jour, au lever et au coucher par exemple.

Lorsque vous touchez un Marma, que vous y appliquez une pression ou un massage, expirez en ayant conscience que le Prana quitte vos mains ou vos doigts. Cette simple opération augmente fortement les effets thérapeutiques de vos massages.

Les praticiens les plus expérimentés pourront même réguler la qualité du Prana pour le faire correspondre aux besoins du patient. Si vous êtes à l'aise avec votre respiration, vous pourrez donner à votre Prana tous les aspects que vous désirez : stimulant, apaisant, pénétrant, dispersant, réchauffant, rafraichissant... Ceci devrait être fait lors de tout massage thérapeutique, mais surtout lorsque vous travaillez sur les Marmas.





## LES PRESSIONS

Dans un premier temps, il vous faudra localiser le Marma. C'est très simple : partez à la recherche d'un point douloureux, dur au toucher, ou encore très sensible. Puis, procédez à des pressions dont l'intensité va augmenter au fur et à mesure. La respiration consciente va être très importante, et vous devrez expirer en visualisant votre Prana passer de vos doigts au Marma du patient.

Quand vous aurez appliqué assez de pression, le patient peut ressentir des tensions à l'endroit que vous venez de travailler. C'est tout à fait normal. Pour détendre cette région, effectuez un massage avec quelques petits mouvements circulaires dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, cela suffira à casser les tensions.

Petite précision à ce sujet : en général, les mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre stimulent les Marmas (ou le corps), et les mouvements dans le sens inverse libèrent et dispersent le Prana stagnant ou bloqué. Nous vous proposons ici un bref témoignage de Yuki, une praticienne ayurvédique japonaise.

« La clé pour utiliser la pression sur les Marmas est d'augmenter l'intensité vraiment lentement, et lorsque le patient ressent un inconfort, de continuer à l'augmenter, mais encore plus lentement. Je conseille de vraiment n'appliquer qu'une pression seule, sans aucun mouvement. Il faut juste appuyer sur le point douloureux. Voici un cycle que j'applique, personnellement, pour traiter un point sensible vraiment tendu :

J'applique une pression que je fais durer pendant 2 ou 3 minutes, puis je relâche. Je laisse le patient récupérer le temps de deux cycles de respiration (deux cycles de ma respiration), puis je recommence une pression. Je répète ce cycle autant de fois que nécessaire pour libérer le Marma. J'utilise en plus la respiration consciente pour transmettre le prana.

Si vous le faites également, vous constaterez que vous pourrez libérer le Marma en moitié moins de temps que si vous n'utilisez que la pression, sans la respiration consciente. Parfois, je rencontre des Marmas tellement tendus qu'ils sont compliqués à traiter. Si au bout de trois cycles de pressions, je ne constate pas la moindre amélioration du Marma, je le laisse se reposer pendant 10 minutes, puis je reprends le soin.

Je n'hésite pas à marquer ce genre de pauses autant de fois que nécessaire. L'Ayurvédisme est une médecine qui repose sur l'équilibre et le respect du corps : on ne va donc pas le brusquer. Cela est valable pour les soins sur les Marmas, mais également sur n'importe quel type de soin ayurvédique. Forcer le corps est interdit, c'est une forme de violence. Attention, cela ne veut pas dire qu'il ne faut jamais effectuer de massages puissants ou vigoureux, qui travaillent le corps en profondeur !

Bien sûr, vous allez rencontrer ce genre de situations. Je fais ici une importante distinction entre permettre au corps de libérer naturellement ses tensions et ses douleurs avec un massage puissant, et les praticiens qui veulent accélérer le processus en violentant le corps. Si vous avez compris l'esprit de l'Ayurvédisme, vous comprendrez sûrement les dommages que cela peut causer au corps, mais aussi à la relation entre le patient et son praticien.

Le praticien qui force le corps de son patient, manque d'harmonie interne, et se met lui-même en danger, car il risque de se charger du karma de ses patients. Donc pour effectuer un bon travail sur les Marmas, mais aussi sur le reste du corps du patient, gardez toujours à l'esprit que tout doit se faire dans le respect du corps du client, de son équilibre ».

**Yuki HIZUMI**, praticienne Ayurvédisme à Tokyo

The background of the page features a series of metal bowls containing sand, each illuminated with a different vibrant color. From top to bottom, the colors are orange, green, blue, and pink. The sand is piled into conical shapes, and the lighting creates a dramatic, high-contrast effect against a dark background.

## LES MASSAGES CIRCULAIRES

Comme nous l'avons expliqué précédemment, il existe deux types de mouvements circulaires : ceux dans le sens des aiguilles d'une montre, et ceux qui vont dans le sens inverse. Les premiers servent à recharger, à énergiser et à stimuler les Marmas déficients ou faibles en énergie. Les seconds mouvements visent à disperser, à casser l'énergie stagnante ou bloquée dans les Marmas. Voici une méthode de travail adoptée par Yuki, la praticienne que nous avons interrogée à Tokyo :

« La méthode que je préfère consiste à trouver le point, puis à localiser son centre. Je commence alors par un massage circulaire, en faisant des gestes rapides, légers, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. J'effectue une spirale qui part du centre et qui s'en éloigne en grandissant. Lorsque je suis à la périphérie, aux limites du Marma, je change de sens. Je procède à des mouvements rapides, toujours légers, mais dans le sens des aiguilles d'une montre, en spirale vers le centre du Marma. Ce processus peut être fait plusieurs fois. Trois fois me semble être une bonne moyenne. J'utilise cette méthode en traitement général, pour tous les Marmas.

Pour identifier un Marma déficient, fiez-vous aux symptômes que votre patient vous décrit, mais aussi à vos sensations. En cas de Marma déficient, le patient ressent une impression de perte d'énergie, de douleur superficielle, de froid, et d'un manque de tonicité musculaire à cet endroit. Vous pourrez remarquer une certaine fraîcheur de la peau autour du Marma en question.

Pour identifier un Marma stagnant, la sensation au toucher est différente. La peau semble dure, alors que le reste du membre ou de la partie du corps est souple. Le Marma stagnant est plutôt chaud. Le patient se plaindra de douleurs profondes, et sera sensible aux pressions très appuyées.

Les deux types de dysfonctionnement du Marma doivent être traités. Je commence donc toujours par les massages circulaires que je viens de décrire, cela permet d'ouvrir et de nettoyer les Marmas stagnants avant de les énergiser. Ensuite, j'applique un massage circulaire vigoureux, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pendant plusieurs minutes, pour débloquer l'énergie stagnante. Puis, je stimule la zone avec des mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour les Marmas déficients, c'est le contraire. Je commence par stimuler le Marma déficient avec des mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre. Je ne pratique pas toujours des massages dans le sens inverse pour ces Marmas, je me fie à mon ressenti. Dans tous les cas, les mouvements doivent varier, tant au niveau de la vitesse que de la pression des mouvements circulaires. Je procède en fonction des besoins du patient.

Les Marmas stagnants ont besoin d'une pression plus appuyée que les Marmas déficients. Il faut d'ailleurs faire aussi attention à la zone qu'on travaille : le visage et les zones osseuses ne recevront pas des mouvements circulaires trop appuyés, car ce serait douloureux pour le patient. »

Yuki **HIZUMI**, praticienne Ayurvéda à Tokyo



## **L'UTILISATION DES HUILES ET DES HUILES ESSENTIELLES**

Comme vous le savez, les huiles essentielles sont plus concentrées et souvent plus fortes que les autres huiles. De plus, elles ont souvent une meilleure capacité de pénétration. Vous pouvez aussi utiliser les huiles essentielles en les ajoutant à des huiles de massage, en choisissant des huiles adaptées au dosha dominant de votre patient.

L'Ayurvéda utilise depuis la nuit des temps des compresses d'huile de ricin, chauffées, et placées sur des Marmas spécifiques pour traiter une multitude de maladies. L'huile doit toujours être légèrement chauffée, jamais froide, ni fraîche. Cela aide à ouvrir les pores de la peau, et permet à l'huile d'être plus facilement absorbée.

L'huile permet de pénétrer un Marma en profondeur, elle est bénéfique pour nourrir les Marmas et les Nadis, et elle renforce le corps. N'hésitez donc pas à en user. Attention cependant, ne gaspillez pas non plus vos denrées, mais appliquez de l'huile autant de fois que nécessaire pendant le soin.

Pour résumer, si le client est faible ou très malade, alors le traitement à l'huile des Marmas est recommandé. Versez de l'huile chauffée sur le Marma en question, laissez-la agir quelques minutes à la surface de la peau, puis massez le Marma pour faire pénétrer l'huile. Procéder ainsi peut être très efficace, car cela permet au patient de se relâcher et de se détendre avant que le massage à proprement parler du Marma ne commence.

Comme toujours lorsqu'on travaille les Marmas, même si vous appliquez de l'huile, pensez à bien travailler en augmentant progressivement la pression, et avec la projection consciente de Prana : cela permet d'enrichir l'huile, d'ouvrir le Marma, qui recevra alors plus d'huile et plus d'énergie de guérison.

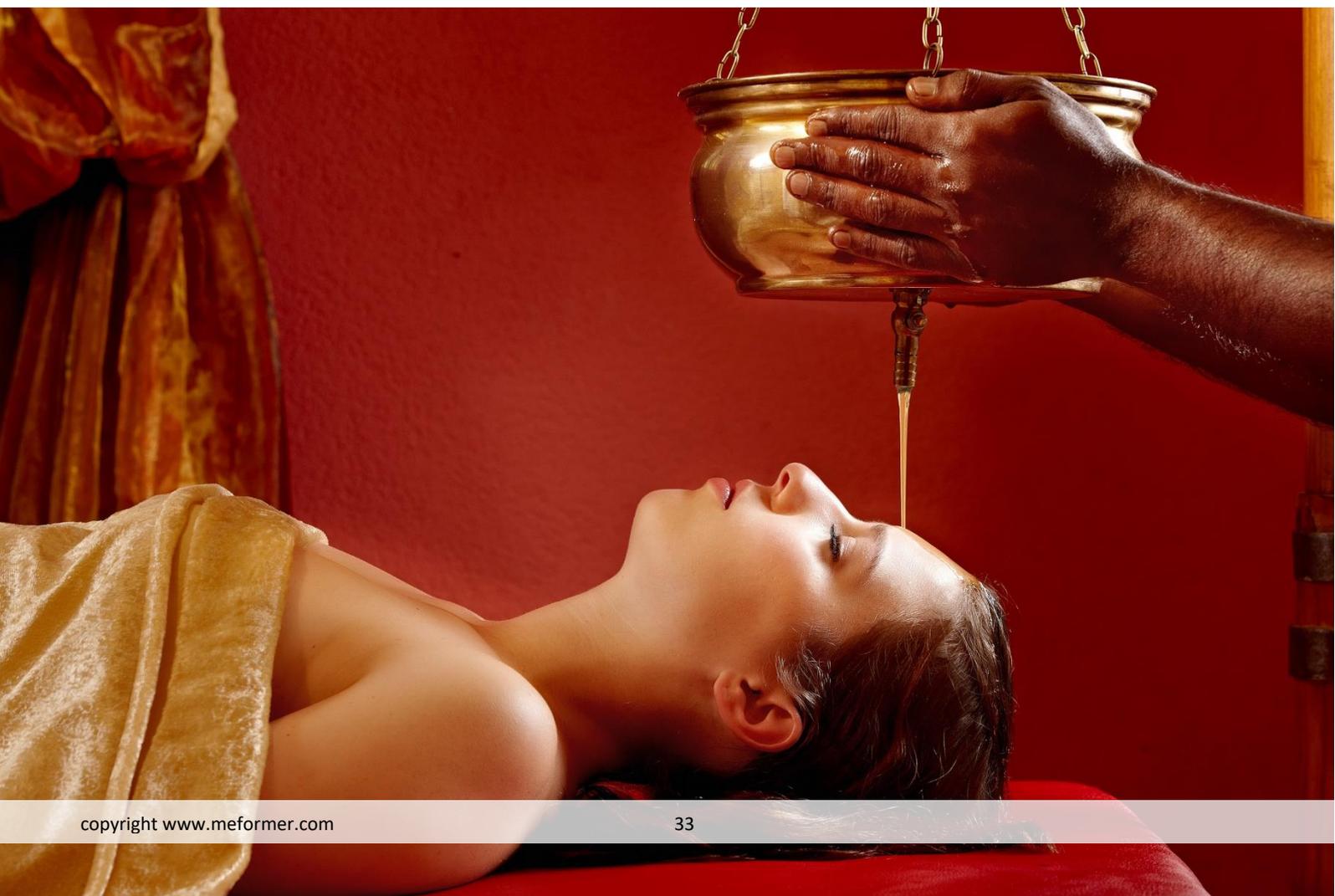
## POURQUOI LES HUILES SONT-ELLES BÉNÉFIQUES ?

Les huiles sont bonnes pour notre corps, car à l'origine, ce sont des aliments. Pour rappel, l'Ayurvédâ recommande de ne jamais appliquer sur notre peau quelque chose que nous ne voudrions pas manger. La médecine ayurvédique utilise depuis toujours des produits à base de matières grasses pour nourrir la peau : le beurre, le ghee, les graisses végétales et animales.

Les huiles végétales contiennent une multitude de vitamines, de minéraux, d'enzymes, qui vont venir nourrir et renforcer le corps. Attention, pour obtenir toutes ces qualités, l'huile devra être pressée à froid. Cela signifie que le processus d'extraction de l'huile ne doit faire intervenir à aucun moment de la chaleur, ou des produits chimiques. Vous trouverez facilement de l'huile de qualité dans les magasins de nourriture saine et/ou bio.

Si vous avez une huile que vous affectionnez particulièrement, mais vous ne connaissez pas son processus d'extraction, n'hésitez pas à contacter l'entreprise qui la fabrique, et demandez comment elle est faite. Si vous travaillez avec des huiles qui ont atteint le point d'ébullition à l'usine de fabrication, les qualités médicinales seront grandement réduites, voire éliminées.

L'un de ses produits semble être au-dessus de tous les autres pour une utilisation générale qui convient à presque tout le monde : l'huile de sésame. Toutefois, chaque constitution devrait utiliser l'huile spécifique qui lui convient le mieux. L'huile de sésame reste intéressante, dans tous les cas, pour les massages de la tête ou des pieds, car on ne notera presque jamais de déséquilibre du dosha dominant dans ces parties du corps.



# QUELLE HUILE POUR QUEL DOSHA ?

## Vata

Le dosha *Vata* est froid, sec, rapide, irrégulier, erratique, mobile, léger, rugueux et dispersant. Les meilleures huiles pour *Vata* sont l'huile de sésame, l'huile d'amande douce, l'huile de ricin, et l'huile de moutarde. Les meilleures huiles essentielles pour ce dosha sont l'huile essentielle de bois de santal, de musc, de myrrhe, et de gaulthérie (aussi appelée wintergreen).

Vous pouvez remarquer que les meilleures huiles pour *Vata* sont celles qui ont des qualités opposées à ce dosha. *Vata* est froid, donc toutes les huiles qui réchauffent sont recommandées, car elles vont aider à apaiser *Vata*.

L'huile de sésame renferme un large spectre de vitamines et de minéraux. De plus, les graines de sésame possèdent une enzyme qui est bénéfique pour le cerveau. En Ayurvéda, aucune huile n'est aussi nourrissante que celle de sésame, car elle nourrit le corps et l'esprit, et renforce également les fonctions mentales et nerveuses.

L'huile d'amande douce a des propriétés antioxydantes, et est facilement absorbée par la peau. Cette huile est parfaite pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de recevoir des massages à l'huile, car elle est plus légère que l'huile de sésame, tout en renfermant de nombreux nutriments.

L'huile d'amande douce et l'huile de sésame sont à utiliser pour des patients en quête de thérapies régénératives ou fortifiantes. Attention toutefois, elles sont contre-indiquées pour les patients qui sont dans des états dits toxiques (usage de drogues notamment), ou les patients congestionnés.





L'huile de ricin est connue pour ses nombreux usages. Elle renferme de nombreux minéraux qui aident à la construction des tissus. Elle est souvent consommée en usage interne en Occident, pour aider l'élimination des déchets du corps.

Edgar Cayce utilisait des compresses chaudes imprégnées d'huile de ricin pour soigner diverses maladies. Sa méthode était directement inspirée de l'Ayurvèda, bien qu'il n'en ait jamais eu conscience. Il se servait de la chaleur pour ouvrir les pores de la peau et stimuler les fonctions métaboliques. L'huile servait à conduire les toxines depuis la zone malade jusqu'aux intestins, où elles pourraient être naturellement éliminées. L'huile de ricin est donc très efficace pour évacuer Ama (les toxines) des tissus.

Vous pouvez également utiliser cette huile sur les femmes. En effet, l'huile de ricin entretient une affinité particulière avec le système reproductif féminin, et peut aider à soulager les crampes prémenstruelles et la douleur pendant les règles, lorsqu'on l'applique plusieurs fois par jour en usage externe.

L'huile de moutarde est chaude et légère, ce qui peut être très utile pour les patients dont la constitution *Vata* est très lourde, très marquée, ou encore pour les patients à double constitution, mais qui ont un *Vata* très élevé. Cette huile est, comme nous le verrons, surtout recommandée pour les patients *Kapha*, mais la façon dont elle combat la lourdeur, la rend aussi intéressante pour les patients *Vata*.

Les massages vigoureux avec l'huile de moutarde permettent de nettoyer les Nadis et la circulation des fluides dans le corps. Peu importe l'huile que vous choisirez pour vos patients *Vata*, gardez à l'esprit qu'ils devront toujours être massés avec des huiles chaudes. En hiver, l'huile sera bien chaude ; en été, elle devra être légèrement chauffée.

Si vous souhaitez ajouter des herbes à vos huiles pour les patients *Vata*, voici les herbes qui leur seront utiles : le gingembre, la cannelle, la réglisse, l'ashwagandha, le jonc odorant (en sanskrit : *calamus*), le Nard de l'Himalaya (*jatamansi*), ou encore la valériane officinale.

Les huiles essentielles jouent aussi un rôle important, autant pour leurs propriétés olfactives qui permettent la détente, que pour leurs propriétés thérapeutiques. Comme ces huiles sont concentrées, elles doivent être utilisées en petite quantité. Nous vous conseillons de les diluer : 20 gouttes pour 100 ml d'huile permet de faire une bonne préparation pour un massage.

## Pitta

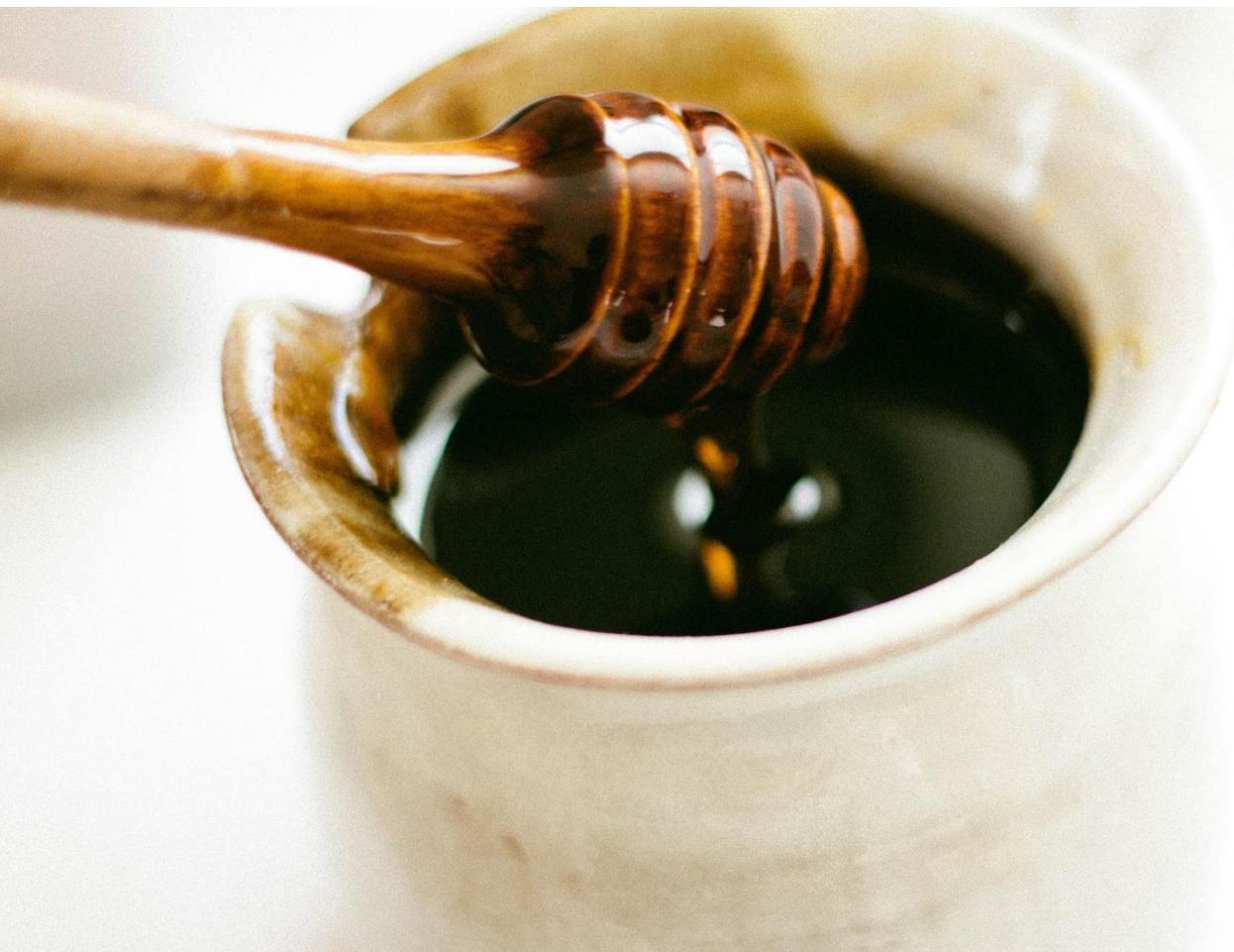
Le dosha *Pitta* est chaud, gras, mobile, humide, aiguisé, pénétrant et léger. Les meilleures huiles pour *Pitta* sont l'huile d'olive, de coco, de tournesol, et le ghee. Les meilleures huiles essentielles sont faites à partir de bois de santal, de rose, de lavande et de jasmin.

Encore une fois, vous remarquerez que les huiles proposées sont différentes du dosha, et mettent en avant les qualités contraires. En effet, ces huiles sont rafraîchissantes. Comme *Pitta* est un dosha de type gras, on utilisera moins d'huile que pour les patients *Vata*. D'ailleurs ces huiles sont plus légères que celles proposées pour les patients *Vata*.

Les huiles devront être appliquées réchauffées (mais pas trop chaudes) en hiver, et fraîches l'été. Toutefois, une huile fraîche peut augmenter Ama très rapidement si le corps du patient n'est pas capable de la « digérer », aussi nous vous invitons à vérifier le Vikruti de votre patient (sa constitution actuelle, qui peut être différente de sa constitution dominante générale), avant de recouvrir son corps d'une huile fraîche.

Comment voir cela ? En vérifiant la langue de votre patient : si elle est couverte d'une couche blanche, signe d'Ama, préférez une huile chauffée. Si au contraire, elle est bien rose (virant légèrement vers le rouge), signe d'un Agni en pleine forme, vous pouvez appliquer une huile plus fraîche.

L'huile d'olive est à conseiller en Occident, car on en trouve facilement de grande qualité. L'huile d'olive est également meilleure à utiliser le matin ou pendant la journée, car elle n'a pas l'effet sédatif que peuvent avoir certaines autres huiles plus lourdes.





L'huile de coco est aussi une huile de choix pour les patients *Pitta*. Elle a de nombreux bénéfices, et est très bonne pour la peau. Par contre, elle est riche en cholestérol, et pourrait donc ne pas être adaptée à tous les patients. Vérifiez bien leurs antécédents avant d'opter pour cette huile.

L'huile de tournesol est une huile légèrement plus neutre que les deux premières, aussi son utilisation est conseillée. Elle est très nutritive, excellente pour le système lymphatique, et pas trop lourde. C'est l'huile la plus équilibrée si on regarde ses effets sur les trois doshas.

Le ghee n'est pas une huile, mais du beurre clarifié. Il est recommandé pour les patients *Pitta*, car il régénère en profondeur, et a la capacité d'augmenter Agni (le feu digestif). Si vous avez face à vous un patient *Pitta* qui semble avoir un taux de toxines élevé dans le corps, vous pouvez utiliser le ghee, mais il faudra le coupler à des herbes, telles que le gingembre, le berbérís, ou le curcuma, qui aideront le ghee à brûler les toxines. Vous pourrez terminer le soin par l'application de poudres sèches pour enlever l'excès de ghee et atténuer l'odeur.

Enfin, si vous voulez ajouter des herbes aux huiles de massage destinées à vos patients *Pitta*, voici celles que vous pouvez choisir : la coriandre, la réglisse, le curcuma, la centella asiatique (*Goku Cola*), le Nard de l'Himalaya (*jatamansi*), ou l'asperge à grappe (*shatavari*).



## Kapha

Le dosha *Kapha* est froid, humide, lent, stable, terne, lourd, dense, visqueux, huileux et doux. Les meilleures huiles pour les patients *Kapha* sont l'huile de moutarde, de tournesol, de maïs et de sésame. Les meilleures huiles essentielles sont faites à partir de musc, de cèdre, de myrrhe et d'eucalyptus.

Les patients *Kapha* ont besoin d'huiles réchauffantes et stimulantes pour aider leur métabolisme à fonctionner correctement. Comme vous le savez, le principal problème des *Kapha* est que leurs fonctions métaboliques sont basses. Des huiles chaudes (mais aussi des poudres légèrement abrasives) peuvent être très utiles pour corriger cette tendance.

Comme mentionné lorsque nous parlions des huiles pour les *Vata*, l'huile de moutarde est tout à fait indiquée pour les patients *Kapha*. Elle est chaude et légère, c'est exactement ce dont a besoin un patient *Kapha*. L'huile de sésame peut être utilisée pour les patients dont le taux de toxines n'est pas élevé, sinon préférez l'huile de moutarde ou l'huile de tournesol. L'huile de maïs est très bénéfique pour les *Kapha*, car elle est faible en cholestérol, et peut donc être utilisée là où d'autres huiles ne seraient pas indiquées.

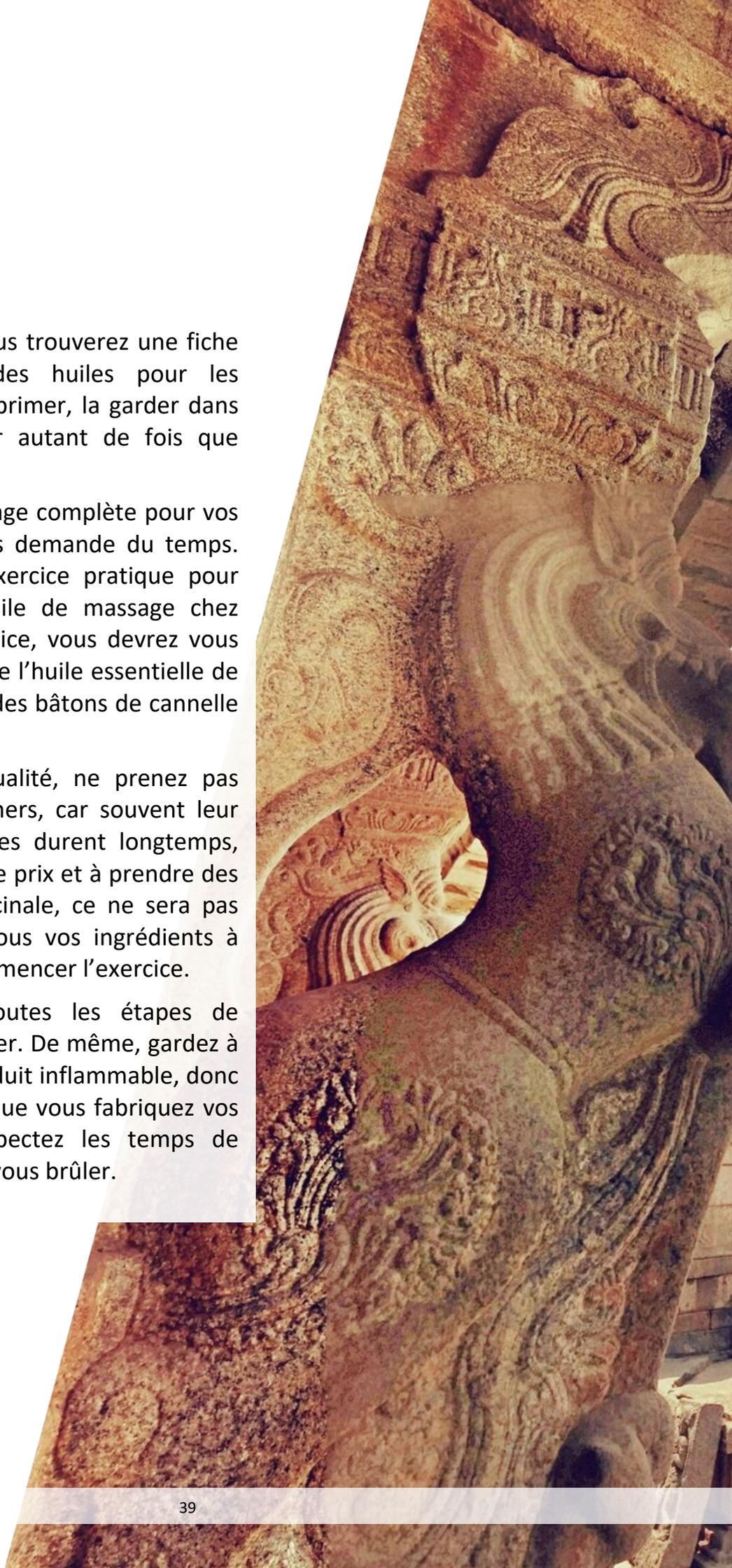
Comme le dosha *Kapha* est huileux par nature, lors des massages, n'utilisez pas une grande quantité d'huile. Cette dernière devra être bien chaude en hiver, et légèrement chauffée en été. Tout comme pour les *Vata*, n'appliquez jamais d'huile froide sur un patient *Kapha*. N'hésitez pas à renforcer l'effet de vos huiles de massage avec des herbes. Les herbes recommandées pour *Kapha* sont : la cannelle, le gingembre, le genévrier, le jonc odorant, et le bala (une fleur jaune).

En annexe de ce module, vous trouverez une fiche résumant les propriétés des huiles pour les massages. Vous pourrez l'imprimer, la garder dans un classeur, et la consulter autant de fois que nécessaire.

Fabriquer une huile de massage complète pour vos soins n'est pas difficile, mais demande du temps. Nous vous proposons un exercice pratique pour élaborer votre première huile de massage chez vous. Pour réaliser cet exercice, vous devrez vous procurer de l'huile de ricin, de l'huile essentielle de myrrhe, du gingembre frais, des bâtons de cannelle et de la réglisse.

Achetez des produits de qualité, ne prenez pas nécessairement les moins chers, car souvent leur qualité est altérée. Les huiles durent longtemps, donc n'hésitez pas à mettre le prix et à prendre des ingrédients de qualité médicinale, ce ne sera pas perdu. Lorsque vous avez tous vos ingrédients à disposition, vous pouvez commencer l'exercice.

Prenez connaissance de toutes les étapes de l'exercice avant de commencer. De même, gardez à l'esprit que l'huile est un produit inflammable, donc restez toujours prudent lorsque vous fabriquez vos huiles de massage, et respectez les temps de refroidissement pour ne pas vous brûler.



## EXERCICE PRATIQUE : FABRIQUEZ VOTRE PREMIÈRE HUILE DE MASSAGE

- ❖ Commencez par effectuer une décoction avec les herbes (à savoir, le gingembre, la réglisse et la cannelle) et de l'eau. Plongez-les dans de l'eau chaude en respectant ce dosage : deux tasses d'eau pour un gramme de plante. Pour deux grammes de plantes, vous devrez donc avoir versé 4 tasses d'eau. Vous pouvez laisser les herbes entières ou les couper, comme vous préférez.
- ❖ Faites bouillir cette mixture pendant une heure, et réserver une autre heure.
- ❖ Égouttez les herbes, versez la décoction dans une autre casserole, et ajoutez la même quantité d'huile. Cela signifie que vous allez verser une tasse de décoction pour une tasse d'huile.
- ❖ Ne couvrez pas la casserole. Laissez chauffer ce mélange sur feux doux pendant 2 heures (plus longtemps si vous fabriquez de très grosses quantités d'huile, jusqu'à 9 heures selon la quantité). Laissez chauffer jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée, et qu'il ne reste que l'huile. Pour vérifier, laissez tomber une goutte d'eau dans l'huile, si elle saute ou vous éclabousse, le mélange est prêt.
- ❖ Lorsque vous êtes sûr que toute l'eau s'est évaporée, vous pouvez enlever la casserole du feu. Laissez l'huile se refroidir.
- ❖ Lorsque l'huile est froide, versez-la dans des bouteilles de verre coloré.
- ❖ Dans chaque bouteille, ajoutez 25 gouttes d'huile essentielle de myrrhe pour augmenter l'effet thérapeutique de l'huile de massage et harmoniser sa senteur. Vous pouvez mélanger plus d'huiles essentielles, mais ne dépassez jamais 30 gouttes pour 100 ml d'huile.

Nous voici au terme de ce module, qui permet de conclure la section consacrée aux massages dans cette formation. Nous aurons l'occasion de reparler de quelques massages, notamment dans les prochains modules, car nous aborderons des thèmes tels que la femme enceinte ou les enfants. Nous verrons alors quels massages sont adaptés à ces publics. Avant cela, nous vous invitons à effectuer un test de connaissance.