



Cure ayurvédique à Goa en Inde

Je vous avais promis un petit retour sur ce qu'est un Panchakarma, un nettoyage complet de l'organisme sous l'angle ayurvédique.

Le Panchakarma est la porte ouverte sur le monde de l'ayurvéda et la science qui en émane, elle donne accès à toutes les dimensions de notre être, je dirais que c'est l'étape numéro 1, l'incontournable par où commencer. Cette expérience d'une richesse inouïe mène à la découverte de soi, de son corps, de sa santé et du processus émotionnel et psychologique qui y sont liés.

Par des techniques de lecture très avancée du pouls, de la langue et des yeux, un diagnostic complet est établi sur votre état de santé, physique et psychologique et sur la quantité de toxines présente dans votre organisme. Vous en serez plus aussi sur ce qui est bon ou mauvais de consommer en fonction de votre constitution de naissance. En sachant que cette dernière est basée sur les Doshas Kapha, Pitta et Vata composés des 5 éléments.

À la suite de cette première étape réalisée par un médecin certifié, un protocole personnalisé est mis en place pour débiter la cure.

J'attire votre attention sur le fait que les diagnostics établis par les médecins ayurvédiques en Inde sont beaucoup plus complets et précis que ce que l'on peut connaître en Europe.

Très rapidement, le médecin vous donnera des informations sur votre personnalité, vos aptitudes, vos traits psychologiques et votre santé en générale. Ceci permet d'aborder l'être dans sa globalité, les informations recueillies permettent d'éclaircir le parcours de vie, de comprendre les tendances, la personnalité, les points forts et les faiblesses mais surtout ce vers quoi tendre pour harmoniser le quotidien.

J'ai compris que mon dosha de naissance n'était pas Pitta, comme on avait voulu me le faire croire mais VATA ce qui explique beaucoup de choses sur mon parcours. Cela me permet de comprendre pourquoi je m'épanouie autant dans le mouvement et les grands espaces car VATA en est la force principale.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour dompter cet aspect de ma personnalité et la cure ayurvédique vient soutenir ce travail et me réconcilier avec moi-même car aujourd'hui, je comprends mieux le chemin que j'ai emprunté et qui détermine ce que je suis.

Le panchakarma est l'outil principal autour duquel toute l'ayurveda s'articule. Il va venir révéler notre véritable personnalité, donner un nouvel élan à notre parcours de vie, renforcer notre vitalité, apaiser les émotions et tendre vers un développement personnel.

Notre quotidien s'imprime dans nos tissus et dans nos organes depuis notre plus jeune âge et l'on ne donne

pas d'importance à un ménage régulier pour appréhender les différents âges et les évènements de la vie.

C'est dans un cadre sécurisant, adapté, accompagné d'une équipe de thérapeutes spécialisés que ce nettoyage est envisagé, suivant des étapes importantes allant du plus grossier comme les toxines dans les intestins jusqu'aux déchets les plus profonds dans les cellules. Parallèlement, il va aussi agir sur les mémoires, les émotions et les mécanismes que nous avons développés au cours de notre vie.

Le processus de nettoyage est minutieusement élaboré avec une connaissance accrue du fonctionnement de l'organisme.

Le corps est une machine incroyablement bien faite, il répond très bien, même si nos résistances, nos blocages, nos peurs, nos appréhensions, nos croyances peuvent tenter de freiner le processus. Nos mécanismes de défenses, souvent disproportionnés et inappropriés, finissent toujours par lâcher car l'ayurveda est une science ciblée, précise et efficace face aux problèmes de la société moderne et ses maladies.

Dans le Panchakarma, nous pouvons noter différentes grandes étapes communes à tous mais adaptées à chacun :

- ✨ Préparation en amont chez soi à la suite du rdv médical. Il s'agit surtout de commencer à diminuer les aliments inutiles et néfastes pour notre composition et enclencher une prise de conscience alimentaire.
- ✨ Diminution de l'inflammation du corps en commençant par le système digestif, ce sont les premiers jours à la clinique. Cela consiste à réparer l'organisme et à le préparer à l'évacuation des déchets. Début de la prise du traitement à base de plantes ayurvédiques soutenu par une alimentation spécifique.
- ✨ Les soins quotidiens viennent soutenir l'action citée ci-dessus, souvent au nombre de 4 par jour, ils permettent de stimuler la circulation sanguine et les émonctoires et ils optimisent les fonctions naturelles de chaque organe. Nous avons les massages, la sudation, l'acupression par la chaleur, les lavements ... etc.
- ✨ Diminution du stress et repos complet de l'organisme dans un cadre reposant, sans stimulations extérieures, sans activités si ce n'est la marche et quelques visites possibles. Le yoga et la méditation sont privilégiés pour accompagner au mieux le processus et le soutenir par la prise de conscience. Tout ceci pour d'un moment clé de la cure, le Virecham, la purge complète.

Je n'aurai pas cru que ce jour me permettrait de renouer avec moi-même en retrouvant des sensations, des sentiments et des souvenirs que les toxines collantes et gluantes, stockées dans mon organisme, m'empêchaient de voir.

Je ne suis pas en train de dire que c'est un moment agréable et simple ! Certes c'est éprouvant et inconfortable mais tellement nécessaire pour dialoguer de nouveau avec soi et retrouver une vitalité optimale.

Notre culture nous a complètement séparé de pratiques anciennes catégorisées "désagréables". Les scientifiques et le corps médical s'accordent sur ce point, nous nous sommes éloignés de pratique ancestrale et salutaire pour notre santé.

D'après une émission sur France Inter, Les épaules de Darwin, même les animaux lorsqu'ils sont malades, encombrés, gênés se tournent vers des plantes dépuratives pour se soigner et éliminer régulièrement les toxines, les bactéries, les déchets. Nous sommes les seuls à garder nos toxines comme des trophées d'une vie bien remplie !

Une fois ce moment délicat passé, un fonctionnement nouveau est possible, il ne nous reste plus qu'à l'entretenir régulièrement par une hygiène de vie. Je peux vous assurer que vous n'aurez plus envie de vous ruer sur des paquets de gâteaux, des clopes ou toutes autres addictions pour gérer vos émotions ou le quotidien. Vous envisagerez le stress autrement !

D'un parce que la cure aura fortement travaillé sur le côté émotionnel, deux parce que l'inflammation ayant diminué, l'organisme sera beaucoup plus stable. Trois, parce que vous n'aurez plus envie de mettre de mauvais aliments dans votre précieux corps. Quatre, parce que la cure va changer votre quotidien, la prise de conscience et la connaissance de vous-même vont jouer sur vos comportements et vos habitudes.

Cette aventure est un acte que l'on fait seul pour soi mais entouré, soutenu et encouragé par une équipe dont la culture a su garder un lien fort avec des remèdes ancestraux et dont la source est la nature.

Les soins sont regroupés en une séance par jour ce qui laisse du temps pour récupérer, faire une sortie au bord de l'océan indien, faire du yoga ou des pratiques méditatives. Des ateliers sont proposés pour apprendre des recettes simples, savoureuses et digestes que vous pourrez facilement reproduire chez vous.

C'est une très belle manière de découvrir l'univers des épices et des 5 saveurs importantes dans l'ayurveda.

Il y a des entretiens réguliers avec le médecin qui suit de près l'avancée du processus. Il déterminera un protocole à faire chez soi durant les mois qui suivent la cure afin d'aller au bout d'un nettoyage complet et d'une thérapie profonde.

Il apparaît essentiel de commencer l'ayurveda par un nettoyage profond sinon c'est comme mettre du linge propre et léger dans une armoire déjà saturée.

Je souhaite à chacun de vivre cette expérience inouïe pour une vie avec plus de vitalité et de connaissance de soi.

Rima,

www.umaylam.fr / contact@umaylam.fr / +33 06 70 60 41 15