Are you way down? – Ayurveda!

(Photo: Dani Berner)

Avant de partir aux Indes, je me suis toujours vu comme un type plutôt *tantrique*. Malgré tout, une brève inspection de ma flore buccale avait suffi au *médecin ayurvédique* de *l'ashram* pour affirmer que ma dominante *dosha* était clairement *vata* et que j'avais besoin d'un nettoyage intensif.

C'en était fini de mon état tantrique et au lieu de réjouissances orgiaques, j'ai bénéficié pendant une semaine, chaque matin à huit heures – après une heure et demie de yoga – d'un plaisir à double tranchant qui s'appelle nasyam.

Après un agréable massage de la tête à titre de diversion, quelques gouttes d'extraits de plante et d'huile m'étaient versées dans le nez avec l'ordre de les faire passer à travers tous les espaces nasaux et frontaux, afin de «free your brain from toxins» … Jusqu'alors, mes cloisons nasales avaient vécu beaucoup de choses, mais ça était tout simplement – catarrhtique! Or, il apparut que mon cerveau n'était fait *que* de toxines, car la marche à suivre ressembla fort à un extrait de Dante: l'enfer. Preuve en est que l'hindouisme est encore loin d'avoir éliminé le purgatoire. A peine la douleur s'était-elle calmée que mon tourmenteur (un nommé Rachid, éminent thérapeute ayurvédique) me tendait un cône d'étoffe en braise, une sorte de joint qu'il tenait dans un entonnoir en carton. Il m'enjoignait alors d'inhaler la fumée par le nez et la gorge. Contrairement à mes craintes, ce rituel m'apportait un net soulagement. J'étais à chaque fois tout de même heureux de voir la torture prendre fin une demi-heure plus tard et de pouvoir cracher toute la sauce dans un mouchoir en échappant à l'observation de mon bien-aimé tortionnaire.

Il va de soi que le nettoyage du corps et de l'esprit emplis de sédiments de «culture occidentale» était loin d'être terminé. Trois heures plus tard, il arriva ce qui me pendait au nez: Siridhara …, un nom qui peut rappeler Hermann Hesse à certains: rien de grave, mais pénible … Siridhara est un traitement traditionnel, mené uniquement par des spécialistes et qui consiste à verser par le trou d'une écuelle pendue au-dessus de mon corps, de l'huile chaude sur le front et les racines des cheveux pendant près d'une heure. Quel défi. «Reee-lax», me susurre Rachid. Je me donne toutes les peines du monde à me détendre, à ne faire qu'un avec l'huile ruisselante, à me concentrer sur mon front qui semble se séparer couche après couche, comme une mue du cerveau qui laisserait transparaître sa partie la plus jeune, la faire disparaître et faire apparaître successivement le noyau archaïque du tronc cérébral pour régresser vers une ère mythique, sans stress ni ennui … Mais cela ne semblait pas réussir.

Pour terminer, j'avais droit à la partie détente, l'ayurveda comme on le voit sur les catalogues de luxe: Abhyanga, le massage du corps: l'équilibre de l'huile, l'huile dispensatrice de santé, sauf que la ouate de massage aurait pu être un peu plus chic, ce qui ne dérangeait pas Rachid. Il malaxait mes membres en les tordant dans tous les sens. Au bout d'une heure (seulement) il me chuchotait, alors que j'étais on ne sait où: «You can take bath now, sir.»

Je l'avais bien (plus que bien) mérité …

*Dani Berner**

* Dani Berner est lecteur auprès des Editions médicales suisses EMH.

Glossaire

Ashram:	Communauté, centre de méditation placé sous la direction d'un gourou (guide spirituel illuminé).
Ayurveda:	Enseignement ou science pour une vie longue et saine (du sanscrit *ayu* [vie] et *veda* [savoir]). Les écrits de la médecine traditionnelle hindoue (appelés védas) datent de plus de 2000 ans.
Médecin ayurvédique:	L'étude de la médecine ayurvédique dure sept ans. Le médecin de notre ashram avait été auparavant interne hospitalier puis médecin généraliste.
Dosha:	Selon la conception ayurvédique, la santé et la maladie sont basées sur l'harmonie ou la disharmonie des trois températures ou liquides corporels principaux *(doshas) pitta* (soleil ou feu; digestion et métabolisme), *kapha* (lune ou eau et terre; organes et os) et *vata* (vent ou air; circulation cardiovasculaire et système nerveux).
Tantra/tantrisme:	Littéralement tissu, continu, lien, enseignement (dérivé du sanscrit *tan* [extension, élargissement]). Courant ésotérique qui vise l'augmentation des capacités et du savoir et qui s'écarte, à différents points de vue, de l'hindouisme «orthodoxe»; considéré aussi comme «antiméthode» ou comme «voie de la main gauche»; de mauvaise réputation chez nous car connu avant tout comme méthode pour augmenter le plaisir et la conscience (sexuelle).